



میتھی...
محنت کش خواتین کے نام

مدرز ڈے
ان اچانک اکادمی رسم محبت کی

پیشہ کی
رز ڈے کی رنگارنگ

تفیکہ اوڈھو سے
میتھی ہونا بھی چاہیے

WWW.PAKSOCIETY.COM

ہفت روزہ
سیکشن

پرستے

مستقل سلسلہ

10	اداریہ
11	آپ کی رائے
18	جہاں ماستا وہاں ڈالڈا
84	ڈالڈا ایڈوائزر کی سرویس
91	ہال اس نے چھپڑی
92	شہر
94	ریویوز
96	ستاروں کی محفل
98	

ایک نیا آدن

12	گرزندگی کو سمجھنا ضروری ہے
16	یہاں ایک منظم ادارہ
20	یہ جشن اجالے کا... ماؤں کا عالمی دن
22	شہد سے ناشتہ... صحت سے آراستہ
24	ٹٹھا، رسیلا چیکو... کیلوریز سے بھرپور
26	صحت بخش سوہا بننا
28	سیب کا سرکہ، جراثیم کش جزو
32	غذا اور لائف اسٹائل
36	یہ شیف ہمارا
40	رخِ زیبا
44	صحت عامہ
48	سیر و سیاحت
52	رائسٹوران ریویو
56	لائٹ کیمز ایلٹن
60	گہواری
64	تعلق خاطر
68	باغبانی
72	سومن کے پھول کاشت کیجئے
76	لڑکپن کا دور...
80	زینے چڑھتی رینگ میں رات آرن کا استعمال
84	پروے بڑھاتے ہیں دکھائی گھر کی
88	عقیدہ اوڈھو سے ملے
92	منال ریسٹورنٹ (اسلام آباد)
96	اوسلو (ناروے کا دارالحکومت)

آپ کی رائے

تعلق خاطر

باغبانی

گہواری

لائٹ کیمز ایلٹن

رائسٹوران ریویو

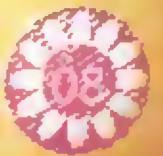
کھانا صحت آخزلہ

یہ شیف ہمارا

رخِ زیبا

صحت عامہ

سیر و سیاحت



56



52

53

54

55

57

58

ڈھاب چکن

ریشی کباب اور پالک تیار کرنے کا نسخہ

چکن چیز ہانڈی

بیف اینڈ اسپیج چاؤ مین

فرنیچ ڈش

ہزیوں کا کناکت (ریڈر ریسپی)

44

46

48

49

50

51

سوئیٹ اینڈ سار چوبیس

چکن مشرومزول

مصلحہ دار شکر قند کے چیس / چکن فگر نوٹس

کالے چیس والی وال

فش مغلای کری / بروڈ

مشر و مزو یو یولی

47



36

37

38

39

41

42

43

فیش سینڈویچز

اسٹراپیری ٹارٹ کیک

اسٹلڈ ہیلو پڑا

چکن بریڈ کیکس / کوکونٹ ہٹانا تین کیک

مپ کیکس

اسٹراپیری ہسل چکن

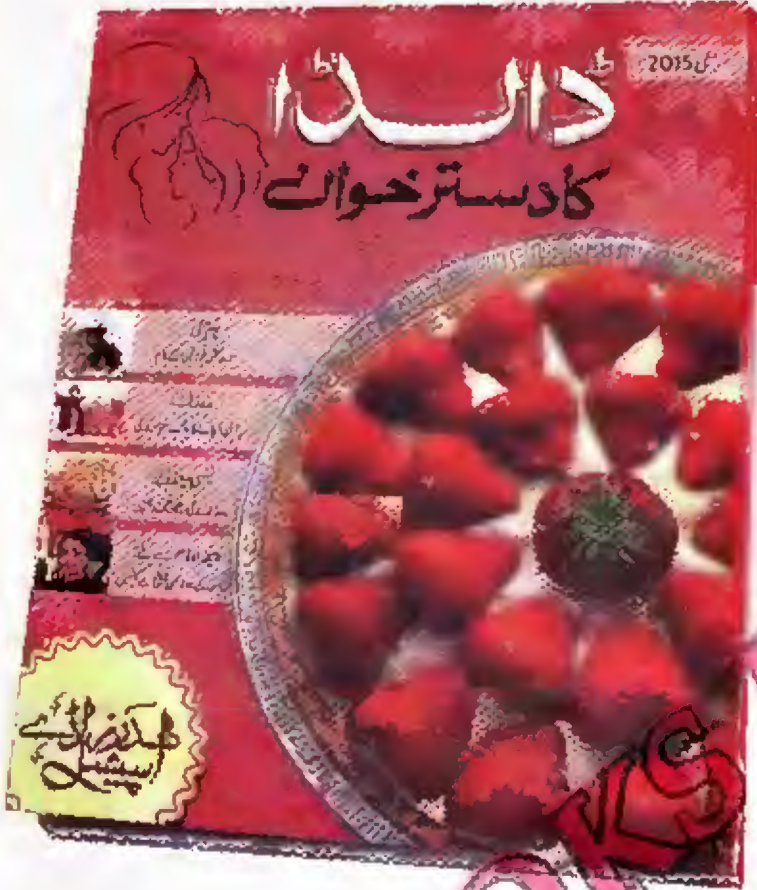
ارنج چکن اسٹو



اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 51، مئی 2015

معزز قارئین!
السلام علیکم



”جہاں مامتا وہاں ڈالدا“ ہمارے بیشتر قارئین عرصے سے یہ سنتے آرہے ہیں اور ڈالدا نے ہمیشہ ماں کا بہت ہی اعلیٰ اور مختلف تصور پیش کیا ہے۔ ماں چاہے پڑی لکھی ہو یا ان پڑھ، اپنے بچے کی پہلی درسگاہ ہوتی ہے۔ ہر انسان کی زندگی میں ماں کا رول بہت اہم ہوتا ہے، ماں کا لفظ ادا کرنے میں ایک مٹھاس منہ میں گھل جاتی ہے اور اس مٹھاس کو مزید واضح کرتے ہوئے جب مختلف خانوں میں بانٹا جائے تو وہ ہماری پوری زندگی پر بھین جاتی ہے۔ وہ خانے کیا ہیں، ماں۔۔۔ انسان کی پہلی استاد۔۔۔ ماں۔۔۔ بہترین دوست اور ہمارے۔۔۔ جس سے لڑائی ہو لے لے پھر بھی راز فاش ہونے کا خطرہ۔۔۔ ماں۔۔۔ بہترین معالج جو اپنے بچے کی رگ رگ سے واقف ہوتی ہے۔

ماں۔۔۔ ایک بے لوث رشتہ جو ہماری کامیابیوں پر ہم سے زیادہ خوش ہوتی ہے۔۔۔ بڑھ کر ہمارے لئے وہ دھماکے سے والے ہاتھ جس کی دعا عرش عظیم سے بھی لوٹا نہیں جاتا۔۔۔ ماں کی تربیت کی جھلک انسان کی زندگی میں نظر آتی ہے، تو آئیے ڈالدا کے ساتھ ساتھ پھر نڈر ڈٹے مناتے ہوئے ان تمام عظیم ماؤں کو خراج عقیدت پیش کریں جن کے لئے نہ صرف ایک دن بلکہ ہماری پوری زندگی بھی کم ہے۔

ڈالدا کی ساری کامیابیاں آپ ہی کے دم سے ہیں، اپنی دعاؤں میں ڈالدا ایڈوائزری سروس کو یاد رکھتے ہوئے اس شمارے میں پوری ٹیم کی انجام دی جانے والی کاوش کے بارے میں اپنی رائے سے آگاہ کرنا نہ بھولیے گا۔

سورق اشراہ کی مارٹ کیک

ڈالدا ایڈوائزری سروس
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

ڈالدا ایڈوائزری سروس
عمران فاروق
0323-2395990

ڈالدا ایڈوائزری سروس
ایڈورٹائزنگ سیمینار
منور شریف
0323-2395990

ڈالدا ایڈوائزری سروس
ایڈورٹائزنگ سیمینار (ایمور)
عنصرت پاشا
0300-9493896

ڈالدا ایڈوائزری سروس
ایڈورٹائزنگ سیمینار
REVELATION INC
210 2nd Floor, Main Street, Chakranarayana Road
Blak Street, Chakranarayana Road (75600)
ایڈورٹائزنگ سیمینار
dka@revelationinc.co
021-35304425-6
021-35304427

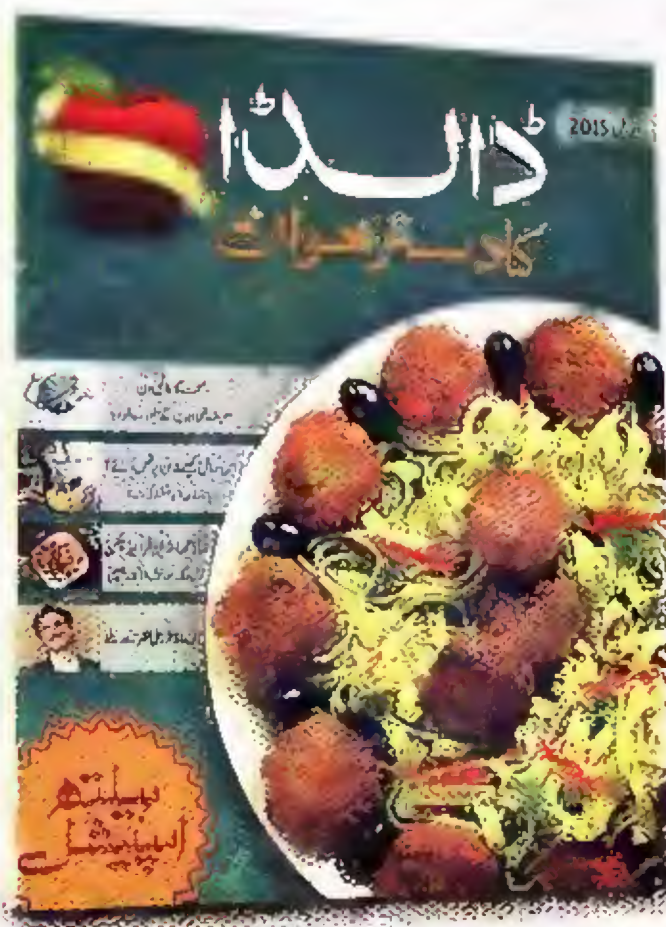


ڈالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق جاکر جسر ڈائریکٹ ڈالدا ایڈوائزری (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ گود خان ٹوری (پبلشر) نے فوراً ہی پریشان ایڈیٹر جنرل ایڈسٹری سے کچھ کرنا شروع کیا۔

آپ کی رائے



ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزر کی کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

اس کے علاوہ عمدہ بھی بنانا سیکھا یا۔ ڈالڈا ایڈوائزر کی سروس کو ہمارا سلام کہئے۔
شیخ یوسف... رحیم یار خان

ہیلو اپیشل بے حد معلوماتی تھا

ڈالڈا کا دسترخوان ہر سال صحت سے متعلق ایک خصوصی ایڈیشن شائع کرتا ہے۔ یہ ایڈیشن قارئین کو کنگ کے کئی رسالے مختلف موضوعات پر صحت عامہ کے متعلق جان کر دیتے ہیں لیکن ڈالڈا کا دسترخوان کی بات کچھ اور ہے۔ یہ ایڈیشن شائع ہونے والے ڈاکٹروں کے انٹرویوز بے حد معلوماتی ہوتے ہیں اور ہر ماہ اس ڈاکٹروں سے رابطہ کیا جائے تو وہ بھی قارئین کے مسائل کو دیکھ کر ہنستے اور علاج میں مدد کرتے ہیں مثال کے طور پر ڈاکٹر ناجیہ اشرف، ڈاکٹر ساجد کٹرست اقبال آفریدی اور ڈاکٹر نور محمد سومرو کے انٹرویوز نہایت جانچنے میں سمجھتی ہوں کہ صحت کے عالمی دن کے حوالے سے آپ کا جو کچھ دیتے ہیں حد کارآمد ہے۔
آمنہ جیری... کوثری

سیف مدراسی ہانڈی ذائقہ دار بنی

میں اکثر آپ کے رسالے سے رہنمائی لیتی ہوں اور مختلف ڈشز بنانے کی کوشش کرتی ہوں۔ پچھلی مرتبہ میں نے سیف مدراسی ہانڈی بنائی جسے آپ نے ریستورانٹ اپیشل کے عنوان سے شائع کیا تھا۔ واقعی آپ نے بہت حد تک میرا دل بہا دیا۔ ساتھ ڈش بنانے کی ترکیب بھی تھی۔ شادی میلہ... فیصل آباد

چکن بھرے چکن دل کو بھاگئے

سادہ بینگن کی ترکاری اور بکھارے بینگن تو اکثر بناتی تھی لیکن آپ نے چکن بھرے بینگن بنانے کی ترکیب خوب لکھی۔ یہ میرے لئے بہت حد تک نئی اور انوکھی تھی۔ گھر میں سب ہی کو ذائقہ دار لگی اور اب بھی چھٹی کے روز اسے بنانے کی فرمائش کی جا رہی ہے۔
مشیا سلم... لاہور

افسانہ دل گداڑ تھا

محترمہ مذکیہ مشہدی کا افسانہ بکسا، پڑھا ہے۔ یہ افسانہ دل گداڑ ہے۔ لطف آ گیا۔ کردار نگاری اور اردو زبان کی چاشنی تو اپنی جگہ پرست ہے۔ آپ کی نگاہ انتخاب کی داد دینی پڑتی ہے کہ جنہوں نے اسے میسج آؤٹ کا حصہ بنایا۔ آئندہ بھی ایسے ہی دل کو چھو لینے والی تحریریں شائع کیجئے۔
صائمہ مجیب... لاہور

لان پرنس کی آئی بہار

نامور پاکستانی ڈیزائنرز کے تجربات کی روشنی میں لکھا گیا یہ مضمون بہت پسند آیا۔ بہار کے ساتھ موسم گرما بھی شروع ہو جاتا ہے اور مارکیٹ میں نئی لان آ جاتی ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان نے ہمیں اچھی لان کے انتخاب میں خاص مدد دی۔
عالیہ شیخ... حیدر آباد

صحت عامہ کے مضامین خوب رہے

بچوں کی صحت ہو یا بڑوں کے عارضے ڈالڈا کا دسترخوان اپنے صفحات میں مکمل حد تک احتیاط اور علاج کی تدابیر فراہم کرتا ہے۔ اس بار صحت کے عالمی دن پر آپ کا یہ رسالہ بہت حد تک معلوماتی اور عام فہم تھا۔ کینسر، ذیابیطس اور موٹاپے پر سائنسی نقطہ نظر سے بحث کی گئی۔ آئندہ بھی ایسے معلوماتی مضامین شائع کرتے رہیں گے۔
مائتہ وسیم... عمرکوٹ

کونگ ایک پیرٹ شبانہ محمود سے ملاقات اچھی رہی

واقعی ماننا پڑتا ہے کہ کھانا غلوں کے ساتھ یعنی دل سے پکایا جائے تو ذائقہ آ ہی جاتا ہے۔
ڈالڈا کا دسترخوان ہیٹھ کے انٹرویوز کو بڑی جامعیت اور خوبصورتی سے شائع کرتا ہے جس کی نظیر نہیں ملتی۔ دوسرے رسالے ہیٹھ کے انٹرویوز نہیں دیتے جبکہ ان سلیٹھز میں ہیٹھ کے پاس علم کو وسیع کرنے کے کئی Tips ہوتے ہیں۔ بہر حال شبانہ محمود سے ملاقات بہت اچھی رہی۔
روینہ احمد... خوشاب

کونگ اور گھرداری کے ٹپس رسالے کی جان ہیں

کھانوں کی ترکیب کا تو خیر جواب ہی نہیں کہ یہاں نئے نئے کونگ لکھیں اور کھانوں کے معیار کو بڑھایا۔ یہی وجہ ہے کہ ہر ماہ کی کاپی تاریخ کو ہمیں ڈالڈا کا دسترخوان کا انتظار ہوتا ہے۔ اس بار آپ نے چل کارک سوس بنانے کی بہت اچھی ترکیب بتائی ہے۔

ریکی اور حجامہ تھراپیٹ سے ملاقات پسند آئی

ڈالڈا کا دسترخوان نے اس بار ہیٹھ کی ریکی اور حجامہ تھراپیٹ یا سمن زائد کا انٹرویو شائع کیا ہے۔ یہ معلوماتی تحریر واقعی سیر حاصل رہی۔ ہمدان... ڈیرہ غازی خان

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کونٹیسٹ کے لئے ترکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔
(ادارہ)





یوم مئی...

حالات میں آس اور خوشحالی کا خواب دستی محنت کش خواتین کے نام

شاہین ملک

آج کے دن دنیا بھر کے مزدور اپنے اپنے ملکوں میں ملازمت پر پیشہ طبقے کی جدوجہد جاری رکھ رہے ہیں۔ یہ مئی مہینہ جس نے ہمیں اپنے والی مزدور تحریک کو اپنی جالوں کا نذرانہ دینے والے شکارگوں کی شہداء کی قربانیوں کو خراج عقیدہ پیش کیا ہے۔ گذشتہ صدی کے اوراق پلٹتے ہیں۔ شریلیہ مہینہ کا تصور اور اس صدی میں صنعتی انقلاب کے ساتھ ہی وجود میں آ گیا تھا جب ہزاروں افراد نے زراعت کا پیشہ چھوڑ کر کارخانوں میں آکر کام کرنا شروع کیا۔ یہ تھا۔ مگر یہاں ان کی اجرتیں کم تھیں۔ ملازمین کی تحریکوں نے ان کو آواز دیا۔ ان کی جدوجہد کے نتیجے میں آج کے حالات میں آس اور خوشحالی کا خواب دستی محنت کش خواتین کے نام ہے۔

خودمختاری کا جالہ پانا جاتا ہے۔ ان میں ملازمتیں کرنے کا رجحان بہت زیادہ ہے۔ نفع و نقصان کی تجزیاتی صورتحال سے خوفزدہ ہو جاتی ہیں جبکہ ملازمتوں میں قلیل معاشوں پر دن کے اوقات کار سے زیادہ کام کرتی ہیں۔ تعلیم یافتہ



خواتین کو دیئے جاسکے۔ ان کی تعلیم سے متعلق علم ہو سکے گا۔ ”ہم تعمیر بینک کے بیٹے کے لئے خوشحالی کا خواب دیکھ رہے ہیں۔ گھریلو سطح پر کام کرنے کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے قرضے مہیا کرنے میں خوش دلی سے غیر رسمی شعبہ کو استحکام ملتا ہے۔ ایسی خواتین بھی جن کے گھرانوں میں خوراک، کپڑے، وغیرہ کی ضرورت ہے۔ ہم ان کو بھی آسان شرائط پر قرضے جاری کرتے ہیں۔ اگرچہ وہ کمزور ہیں۔ اگرچہ وہ کمزور ہیں۔ مشترکہ کاروبار کرنے کے لئے قرضہ چاہتی ہیں تو بھی ہمارے بینک سے رجوع کر سکتی ہیں۔ اس طرح وہ ایک دوسرے کی گواہی اور سرپرستی میں ملتی شاخت کردہ ہیں مثال کے طور پر فیصل آباد کی سلی خاتون نے اپنے بچوں کے ساتھ چائے کے اسٹال کے لئے قرضہ کے لئے رجوع کیا۔ اب وہ کامیاب تاجر کے طور پر اپنے بیروں پر کھڑی ہیں۔ بینک کا قرضہ بھی آسان شرائط کے مطابق ادا کر چکی ہیں۔ ریٹائرمنٹ کے بعد بھی گھریلو کاروبار کے لئے ہم سے رابطہ کیا تھا آج وہ بینک کے پیسے سے کامیاب بنیں کر رہی ہیں۔ اب انہوں نے دس معاون ساتھیوں کو تربیت دے کر اپنے یہاں ملازم رکھ لیا ہے۔ یوں کئی خاندانوں کی مالی امداد کا بیڑا اٹھا کر ایک اہم سماجی فریضہ ادا کیا ہے۔“

”ورلڈ بینک کے اعداد و شمار اور جائزہ رپورٹوں سے حوصلہ افزا صورتحال سامنے نہیں آئی اس کی وجہ کیا ہے؟“
”تعلیم کی کمی اور مردوں سے ملحدہ ہو کر اپنا ذاتی کاروبار کرنے کی ہمت نہ ہونے کی وجہ سے ہماری خواتین پیچھے ہیں۔ ۱۰ فیصد سے بھی کم خواتین میں

پاکستان میں بھی کم و بیش ہر صنعتی ادارے میں یونینز موجود ہیں۔ شروع میں میڈیا اور دانشور اس موضوع پر کم ہی بولتے تھے مگر آج صورتحال مختلف ہے۔ اب محنت کش طبقے کو حوصلہ افزاء حالات میسر آ گئے ہیں۔ خود ان میں ایک طبقے کا احساس اجاگر ہوا ہے۔ ورلڈ بینک کی ایک تحقیق کے مطابق پاکستان میں 10 ملین خواتین Home Based Worker ہیں اور ان کی تعداد میں روز افزوں اضافہ ہو رہا ہے۔ 9/11 کے بعد جہاں حالات نے پوری دنیا کے مزدوروں کو زبردست دھچکا لگایا وہاں پاکستانی مزدوروں پر بھی اس کے اثرات مرتب ہوئے۔ ہزاروں افراد ڈاؤن سائزنگ کی لپیٹ میں آ کر بے روزگار ہوئے اور وہشت گردی کے ساتھ ساتھ دیگر مافیائے بھی آبادی کے بڑے طبقے کو متاثر کیا۔ اب صورتحال کچھ یوں ہے کہ غربت کی لکیر کے نیچے بسنے والے طبقے غذائی کمی کی وجہ سے بیمار یوں کا شکار ہونے لگے ہیں۔ دوسری جانب توانائی کے بحران نے مینوفیکچرنگ کی صلاحیت کو بھی متاثر کیا ہے۔

دنیا کے دیگر ترقی پذیر ملکوں کے کامیاب تجربات کو دیکھتے ہوئے پاکستان میں بھی مائیکرو فنانسنگ ادارے قائم ہوئے ہیں۔ تجارتی بینک بھی اپنی شرائط پر بالخصوص خواتین کو قرضے دیتے ہیں تاہم مائیکرو بینکنگ میں قدرے آسان شرائط پر قرضے فراہم کئے جا رہے ہیں۔ اس ضمن میں پاکستان مائیکرو فنانس نیٹ ورک کے بورڈ کے ایک اہم رکن محترم ندیم حسین سے ہونے والا ایک مختصر مکالمہ یہاں شائع کیا جا رہا ہے جس کی روشنی میں پاکستانی محنت کش



اور خوشحال خواتین میں کاروبار کرنے کا رجحان قدرے زیادہ ہے اور انہیں خال خال ہی قرضوں کی ضرورت پڑتی ہے۔ بہر حال مائیکرو فنانسنگ بینک ہر طبقے کی منت کش خاتون کا اپنا ادارہ ہے۔ ورلڈ بینک نے گزشتہ سال حوصلہ افزا رپورٹ نہیں دی تھی اور مردوں کی نسبت خواتین کو معاشی ترقی کے دھارے سے بہت نیچے ظاہر کیا تھا مگر رفتہ رفتہ یہ صورتحال بہتر ہو رہی ہے۔

”یہ صورتحال کیسے بہتر ہو رہی ہے اور اب کن مسائل کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے؟“

”ہماری خواتین مردوں کے تسلط اور تعاون کے بغیر کچھ نہیں کرنا چاہتیں وہ دس ہزار سے تیس ہزار روپوں کا قرض لے کر بھی مردوں کے حوالے کر دیتی ہیں اور مرد انہیں اپنے کاروبار میں لگا کر خواتین کو پیس پشت رکھتے ہیں اس کا لفع خاتون کو نہیں دیتے۔ خواتین کی واپسی کے سلسلے میں بھی عورت پر دباؤ ڈالا جاتا ہے۔ دیہات اور بعض شہروں میں بھی کچھ لوگ سود پر قرضے دیا کرتے ہیں کم از کم مائیکرو فنانسنگ بینک ان کی انموڈل نہیں کرتا۔ قرضوں کی واپسی کی شرح بھی حوصلہ افزا ہے اور 9% لایہ۔ اس وقت اپنی اقتضا ادا کر دیتی ہیں۔“

Engro Foundation کی سوزیہ احمد نے اپنی غیر منفعت بخش تنظیم سے متعلق معلومات ہم پہنچائیں جو کہ وہ بھی ہیں۔

”ہر ایسی تنظیم جو ہنرمند خواتین کو ایک پلیٹ فارم فراہم کر کے ان کو ان کی جملہ صلاحیتوں کے مطابق روزگار مہیا کرنے کی کوشش کرے اور انہیں ہنر مند بنانے کی جدوجہد کرے وہ ان کے لئے امید کی کرن ہوتی ہے۔“

سندھ اور پنجاب کے دیہی علاقوں میں مختلف فنون میں تربیت کی جاتی ہے۔ جہاں خواتین کو گھر بیٹھ کے فنون کے علاوہ جانور پالنے، کھیتی باڑی اور اعداد اور لکھنے پڑھنے کی اہلیتوں میں اضافے کے لئے خدمات مہیا کی جاتی ہیں تاکہ وہ اپنے میلان اور رجحان کے مطابق ملازمت یا کاروبار کرنے کے لئے اہل قرار پائیں۔ ہم قرضے نہیں دیتے مگر اپنی مدد آپ کے اصول کے تحت پیشہ ورانہ مہارتوں سے لیس کرتے ہیں تاکہ وہ اپنے پیروں پر کھڑی ہو کر اپنا مستقبل تاننا سکھ سکیں۔“

ہم مکی کا عزم و محنت کو ماتھے کا جھومر بناتا ہے تاکہ ہماری خواتین اعتماد کے ساتھ اپنی صلاحیتوں کو کام میں لائیں اور خوشحالی خاندانوں کی بنیاد بنے۔ یہی بنیاد پورے سماج کے معاشی عفریت کے خاتمے کا سبب ہوگی انشاء اللہ!



دنیا کے دیگر ممالک میں خواتین کے کامیاب

تجربات کو دیکھتے ہوئے پاکستان میں بھی

مائیکرو فنانسنگ ادارے قائم ہوئے

میں خواتین بینک بھی اپنی شرائط پر

بالخصوص خواتین کو قرضے دیتے ہیں تاہم

مائیکرو بینکنگ میں وہ اپنے اسیان شرائط

پر قرضے فراہم کئے جا رہے ہیں۔



ماں ایک منظم ادارہ

ماؤں کے عالمی دن کے حوالے سے ملازمت پیشہ خواتین سے گفتگو

ایک ماں جو کام کرنے کے ساتھ ساتھ ذاتی زندگی اور بچوں کی پرورش میں توازن کو ہاتھ سے نہیں جانے دیتی آج اپنے عالمی دن کے موقع پر اپنے تجربات ہم سے شیئر کر رہی ہیں۔ آئیے دیکھیں اور ان خواتین کی دنیا کی باقی ان خواتین سے متوازن زندگی گزارنے کے کچھ انداز سیکھیں۔ ہماری ٹیلی ویژن اسکرین ان ماؤں سے جھلکتی ہے اور ہم روزانہ ان مشہور ویل ماڈلز سے ملتے ہیں۔

ہفتک کے کام میں ہاتھ بٹانا بھی بہت ضروری تھا لہذا جو کام شروع کیا تو اب تک کر رہی ہوں۔ اس کے ساتھ ساتھ 6 سے 8 گھنٹے بچوں کے ساتھ گزارتی ہوں۔ کام گھر سے بھی ہو سکتا ہے جہاں آپ بچن اور بچوں کی پرورش اور خاص کر تعلیمی سرگرمیوں میں شریک ہو سکتی ہیں جیسا کہ میں نے کیا ہے۔ وقت کی بہترین تقسیم کرنی آجائے تو ایک روٹین بن جاتی ہے۔ میرے ہر بچے کا الگ مزاج ہے۔ ان کی دلچسپیاں خاصی متنوع ہیں اور میں ہر بچے کی انفرادیت کو مد نظر رکھ کر ان کی مدد کرتی ہوں۔ سیر تفریح کرنے لے جاتی ہوں، شاپنگ، ٹیوشن، برتھ ڈے پارٹی اور ہر فنکشن میں لے جاتی ہوں تاکہ انہیں یہ احساس نہ ہو کہ ہماری ماں بے کام کو زیادہ اہمیت دیتی ہے اور ہم بچے اس کے لئے ثانوی حیثیت رکھتے ہیں۔ اس لئے میرے لئے تھوڑا سا توازن اور اس کا عالمی دن ہمارے لئے نہایت اہم اور خاص دن ہونے لگا ہے۔ میرے بچے اپنی ساری جیب خرچی میرے لئے تحائف خریدنے میں خرچ کرتے ہیں اور پھر مجھ سے گنی رقم وصول بھی کر لیتے ہیں اس طرح زندگی گزارنے کا چارٹ آسان ہے وہ بیان سے باہر ہے۔

انجی مارشل (میک اپ آرٹسٹ)



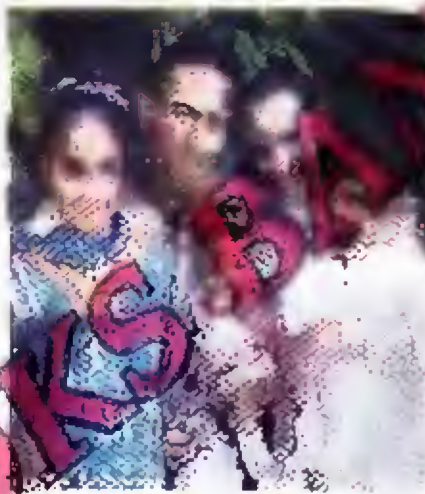
"گھر اور بچے کی اضافی ذمہ داری نبھانے میں میری ماں نے میرا ہاتھ بٹایا۔ اس طرح مجھے اپنے کام میں متوجہ رہنے میں آسانی ہوئی۔ میں نے بہت حد تک منظم اور باکس میں بننے کی کوشش کر رہی ہوں۔

ہر کام کے لئے وقت مقرر کرنا اور اپنی ترجیحات کا تعین کر لینا میں نے اپنی ماں سے سیکھا۔

ہر ماں کو اپنے بچوں کا دوست بن جانا چاہئے تاکہ بچے آپ سے اپنی ہر بات کر سکیں۔ مختلف مسائل حل کر لیں تاکہ نادان دوستوں سے مشورے کر کے غلطیاں کریں اور والدین کو غمناک نہ دیکھتے پائیں۔

میں مدرز ڈے پر کچھ بھی بکاتی نہیں ہوں۔ سب کچھ مجھے تیار ملتا ہے۔ بچے میرے لئے کوئی نہ کوئی ذیل آرڈر کرتے ہیں۔ اسپیشل ٹیک بن کر آتا ہے اور ہم فارم ہاؤس جاتے ہیں۔"

نادیہ حسین (ماڈل، اداکارہ اور ماہر حسن)



"میرے بچے میری زندگی میں بہت اہمیت رکھتے ہیں۔ بار میں نے اچھے اچھے پراجیکٹ چھوڑ دیئے کہ اس وقت میرے بچوں کے امتحان دور ہے تھے یا کسی طرح میں نہ جاسکتی۔ میں نے اپنی کامیابی کی کوشش کی کہ وقت کی تقسیم کر دوں۔ یہ ہر ماں کے لئے چیلنج ہوتا ہے۔ ابتداء میں مجھے یہ ہنر نہیں آتا تھا۔ میں نے کچھ عرصے بعد خود میں اتنی توانائی نہیں پاتی تھی کہ گھر اور بچوں کا اچھی طرح خیال رکھ سکوں مگر دو ایک سالوں ہی میں وقت کی بہتر تقسیم کرنے کی اب میری پہچان ہو چکی ہے۔ کوئی شکایت نہیں رہی۔ مدرز ڈے سر پرانز رہی نہیں سکتا۔ مجھے پیکرول اور ہاتھوں کا گنٹ ڈالنا ہی ہے اور جواباً مجھے شاندار لہجہ کا اہتمام کرنا ہوتا ہے۔ ڈرنے سے بچنے کے لئے ان اور یہ ان کے چپا کا سر پرانز ہوتا ہے۔

نہایت صبر و استقامت سے ہر شوق پورا کیا اور ہر دلچسپی میں حصہ لیا۔ بچوں کی پیدائش کے مرحلے سے لے کر پرورش اور اسکول جانے تک ہر کام کو منظم انداز میں کر لیا اور زندگی سے یہ سبق سیکھا کہ ہر وقت اپنی خوشیوں اور ذات کو اہمیت نہیں دینی چاہئے۔"

ہما عدنان (فیشن ڈیزائنر)



"میرے بچے ہیں ان میں دو نہیں آج بیٹے تو ایک چھوٹی بیٹی ہے۔ ابتداء میں، میں نے خود کو بہت الجھا ہوا محسوس کیا تھا۔ ظاہر ہے کہ گھریلو خاتون ہوتی تو سولے بچوں کی دیکھ بھال کے کوئی کام نہ کرتی لیکن عدنان کے ساتھ ڈیزائننگ اور

میں نے اپنے ماؤں کے لئے متوازن زندگی کیا صرف ایک خواب ہوتا ہے؟

- آپ وقت کی تقسیم کیسے کرتی ہیں؟
- ذاتی خواہشوں کو کیسے نظر انداز کرتی ہیں؟
- ایک کامیاب ماں کی تعریف کیا ہو سکتی ہے؟
- مدرز ڈے کی ٹریٹ کیسے ملتی ہے؟ مدرز ڈے کے موقع پر کیا منظم ہوتا ہے؟

زارا شاہجہاں (معروف فیشن ڈیزائنر)



"متوازن زندگی بے شک ایک تصور ہی ہوتا ہے اور ہر کام کرنے والی ماں اپنی ترجیحات کا تعین کرتی ہے۔ کام بھی ضروری ہے تاکہ خاندان کی کفالت اور اپنے پیروں پر کھڑے ہو کر باہر اور خوشحال زندگی گزار دی جائے۔ اس لئے عورت اپنے شوہر، والدین، سسرالی عزیزوں کی طرف سے تعاون چاہتی ہے اگر آپ کی فیملی تعاون کرتی ہو تو بہت سے امور میں اخلاق مدہل جاتی ہے۔

وقت کی تقسیم اور اپنی خواہشوں کو آئندہ پراٹھا رکھنا دراصل ایک چیلنج ہوتا ہے جو ہر ماں کی زندگی میں قبولی کرتی ہے۔ کامیاب ماں وہی ہوتی ہے جس کی فیملی اس سے مطمئن ہو۔ میں نے اپنی زندگی کو سادہ رکھا ہے اس لئے ذہنی دباؤ کم سے کم ہوتا ہے۔ بچے مجھے سمجھتے ہیں میں بچوں کی ضرورتوں کا احساس کرتی ہوں۔

میرے بچے اپنے ڈیڈی کے ساتھ چپکے چپکے منصوبے بناتے ہیں اور صبح کے نشے سے لے کر ڈرنک سر پرانز دیتے ہیں۔ مجھے تو لگتا ہے ایک ہی دن میں دس گورنر بن جاتا ہوں گی۔ کام کرنے والی ماؤں کو میں یہی مشورہ دوں گی کہ آپ حتی الامکان حد تک اپنے حقوق چھوڑیں اور اپنی فیملی کی کفالت کے لئے سرگرم ہو جائیں۔ بچوں کا مستقبل محفوظ کرنے کے لئے کام کرنا پڑے تو ضرور کریں۔"

15

یہ جشن اُجالے کا... ایک رسم محبت کی

ماؤں کا عالمی دن

ہمارے شیفر نے آج احتراماً کیا پایا ہے؟

ماؤں کا عالمی دن، اولاد اور ماں کے لئے پیار کی گرہ لگانے ایک بار پھر آنکھوں میں اتر رہا ہے۔ لوگ ماؤں کے لئے شائع خریدتے اور تیار کرتے ہیں۔ بازاروں میں ہم نے درجنوں ایسی بچیاں بچے دیکھے جو گزری کی مناسبت سے اپنی ماؤں کے لئے بلوسات، پریزمز، زیور، برتن، آرائشی اشیاء اور ذاتی استعمال کی دیگر اشیاء خرید رہے تھے۔

پسند ہے اس لئے فرائض تو ضرور رہے گا۔ بیٹھے کے بغیر تو کھانا مکمل ہی نہیں ہوتا۔ میں ایسا کروں گی کہ بہانے سے پوچھوں گی کہ آپ کا کیا کھانے کو بچی چاہ رہا ہے اور پھر بظاہر بھول جاؤں گی کہ کچھ پوچھا تھا اور سر پر انز دے کر کچھ ایسا ہی بنا لوں گی اور کوئی نہ کوئی گفٹ بھی لاؤں گی۔ کھانا تو پکاتا ہی رہتا ہے۔ کھاتے ہی رہتے ہیں، کوئی یادگار چیز تو دینی ہی چاہئے۔ یہ تو وہ ہستی ہیں کہ جو بنا کہے، بنا مانگے، ہمارے لئے کھمہ خیر ادا کرتی ہیں۔ ان کی تربیت نہ ہوتی تو آج روٹی تاج کہاں ہوتی۔

شام ہر وقت ان کی آواز سنوں، انہیں دیکھوں اور ان کی دعائیں لوں اگر میں تصور کروں کہ انہیں کچھ دینا ہے تو پھر ان کے تصور کے مطابق فرمانبرداری میں اضافہ کرنا چاہوں گا تاکہ ان کے لئے قابل فخر ہستی بن جاؤں۔ آج کل میں نے لبنانی کھانے پکانے میں مہارت حاصل کی ہے۔ میں نے کئی سرسبز بنائی ہیں، انہیں کچھ اچھے کھانے کی ڈشز کھلائی آج بھی کچھ ایسی ہی ڈش بنا کر پیش کروں گا۔ محبوب کا کھانا ہے کہ کوہستروں اور وزن کی زیادتی کا شکار لوگوں کے لئے لبنانی کھانا انتہائی مفید ہے۔ ہو سکتے ہیں لہذا تندرستی چاہنے والی ماؤں کے لئے لبنانی کھانوں سے بہتر کچھ نہیں ہو سکتا۔

تھانک والی ایسی دکائیں جو نہ صرف پاکستان بلکہ بھارتی لینڈ، ملائیشیا اور چین کی شہر بھی فروخت کرتی ہیں ان کے ہاں عید سے پہلے عید کا ساں کچھ کھانا بھی مل سکتا ہے۔ وہ لینے والی خوشگوار سرگرمی ہم بچھنے کئی برسوں سے دیکھتے چھپتے رہے ہیں۔ نوجوان بچوں کی جگہوں کی مانند چمکتی آنکھوں اور موزوں تھکے دیکھنے نہ ہونے پر کوفت کے پس پردہ چاہت کے لئے کوئی بیرونی میسر، کوئی تھر ماسٹر یا شمارائی ٹیچر یہ کھانوں کا اصول ضابطہ زمین پر نہیں اترتا۔ اسی احساس کے پیش نظر ڈاکٹر اکملہ کمالیہ تھانک کے پسندیدہ شیفر سے مدرز ڈا کے موقع پر تیار کی جانے والی کتاب کا ایک سوال پوچھ رہا ہے۔ دیکھئے تو آپ کے پسندیدہ شیفر آج اپنی ان کا جال بکھلے دل و جان سے کیا چیز پکائیں گے؟



”میری امی پوچھی میری کیا پتھر بھاتی ہیں۔ میری کوشش ہوگی کہ میں اس روز انہیں کوئی نئی ڈش بنا کے تھراؤں میں دے دوں گی۔ تو میں گھر میں کھانا نہیں پکا سکتی۔ ٹیلی ویژن پر ہی خاصی مہر دیت رہی ہے۔ میں نے ان کا دل ہوا اور شیفر بنا چکن سے دور ہو رہی تو ہو ہی نہیں سکتا۔ اب چکن میں کیا ڈش ہو سکتی ہے جو پہلے گھر میں نہ بنی ہو اور جسے امی چکھتے ہی دل سے دعا دیں، میں ایسی ہی کسی ریسپی کی تلاش میں ہوں۔ ویسے ماں کسی تھنے کی نہ تو محتاج ہوتی ہیں نہ کبھی تقاضا کرتی ہیں مگر سچی بات ہے کہ اولاد ان کی خدمت کا حق ادا ہی نہیں کر سکتی۔ تھکے کبھی دعا کے لئے مشروط نہیں ہوا کرتا۔ مجھے پتا ہے کہ وہ مجھے دعاؤں میں کبھی نہیں بھول سکتیں تو میں انہیں خوش دیکھنے کی ادنیٰ سی کوشش ضرور کروں گا۔“

روٹی تاج کو فروٹ کارولنگ کرنا خوب آتی ہے۔ وہ اپنے شوڑ میں بھی وقتاً فوقتاً اس آرٹس اور پینٹس کے ساتھ فرائض بنانا سکھاتی ہیں۔ اپنی امی کے لئے جب بطور خاص بنائیں گی تو ظاہر ہے اس مٹھاس میں ان کا خلوص بھی اٹھ آئے گا۔ ”میری امی کو میرے ساتھ میں ذائقہ محسوس ہوتا ہے اس لئے جو کچھ بھی بناؤں گی وہ شوق سے کھالیں گی۔ میرا دل چاہتا ہے کہ وہ مجھ سے فرمائشا کچھ پکوائیں اور میں ان کے دل کی بات جان لوں۔ ویسے ان کو بیٹھا بہت

”ماں کا کوئی ایک دن نہیں ہوتا کم از کم ہم مشرقی تہذیب سے تعلق رکھنے والوں کے لئے ہر دن ماں کا دن ہوتا ہے۔ میں نے کبھی کسی چیز کی شکل میں انہیں خاص اس روز کوئی تھک نہیں دیا۔ ہر روز وہ ان کے لئے فرش راہ رہتا ہے۔ ان کی کال، پیغام اور آمد کا انتظار رہتا ہے۔ میں خوش چاہتا ہوں کہ صبح اور

کس سزیاں بنائیں۔ پچھلے سال چاکلیٹ کیرامل کیک پیش کر کے مجھے حیران کیا تھا۔ اس بار وہ کیا کرتی ہے مجھے اس کے ارادے کی بھٹک تو پڑ گئی ہے مگر اس سر پرانز کو سر پرانز ہی رہنے دیں کچھ نہ کچھ خاص ڈش بنائے گی یا تھن دے گی۔ ویسے تو مدرز ڈے جدید ثقافتی رجحان ہے میرے لئے تو ہر دن مال کا دن ہوتا ہے۔“



شیشہ میں نام



عقیدہ رومی اللہ وللا

”میرے ہی ہونے کی وجہ سے اس نے آسٹریلیا سے یہاں کی بیکری میں کیک اور پھولوں کا آرڈر کروا دیا۔ اس بار ہونی بہت سے امی کو یاد رکھتے ہیں جب کوئی دور سے خاص دن کے اس خاص موقع پر کیک کو یاد رکھنے کے لئے اس کو جتنا سراہا جائے کم ہے۔ میں اس بار ٹیکسٹ ڈسٹ میں شاعر قیامہ بھٹک کے کچھ کچھ فوٹ پڑا اور بلیک فاریسٹ کیک بنانے کا ارادہ رکھتی ہوں۔ اسٹرا ہیبریٹ اور چیری کے ملا کر کیک بہت خوبصورت اور مزیدار بنتا ہے۔ میں چونکہ کیونٹی سینٹر کی کوننگ میں ہوں اس لئے میری طالبات مدرز ڈے کے موقع پر پیش کئے جانے والے کھانوں کی ریسپونسیبلٹی بار بار چھٹی ہیں اس لئے ہاؤس کا یہ تہوار میرے لئے بہت اہمیت رکھتا ہے۔“



”میں تو رفتہ رفتہ ہی منظم ہوئی ہوں۔ مدرز ڈے کب آ رہا ہے؟ یہ مجھے پتا ہی نہیں تھا۔ میری بیٹی نے اچانک میرا پسندیدہ کیک بنا کر مجھے حیران کر دیا۔ اسے یہ بھی پتا ہے کہ میں سادہ کھانے پسند کرتی ہوں تو اس نے



میری اسٹرا ہیبریٹ

نوجوان شیف سمیعہ گوکہ مقامی چیمبل پر اب نظر نہیں آتیں مگر گھر بار کی مصروفیات کے ساتھ ساتھ آپ گھر پر کوننگ اور بلیٹنگ کی کلاسز بھی لیتی ہیں۔ آپ کے ارادے ہیں کہ اس بار اپنی امی جان کو کیک، کپ کیکس اور ٹرائیا پیش کریں گی۔ ٹرائیا میں وہ کیا تجربہ کریں گی؟ یہ انہیں فی الحال پتا ہی نہ تھا چاہتی ہیں عام طور پر امی کو آج کل کے خاص دنوں کے بارے میں کچھ خاص معلومات نہیں ہوتیں اس طرح ایک دم سب بھائی بھائی، سمیعہ خود اور ان کے شوہر امی کو گفٹ دیں گے۔ ”میری امی کو میرے بنائے ہوئے کیک بہت پسند آتے ہیں۔ خاص کر جو میں ویلنٹائنز ڈے پر بناؤں گی ہوں وہ ذرا امی تبدیلی کے ساتھ دوبارہ بناؤں گی۔ انہوں نے کہا کہ ”یہ کیک کھانے کے لئے مجھے اگلے برس تک ویلنٹائنز ڈے کا انتظار کرنا پڑے گا کیا؟“ میں اس وقت تو ہنس دی تھی مگر اب مجھے احساس آ رہا ہے کہ مدرز ڈے ایک ایسا خوبصورت موقع آ رہا ہے تو کیوں نا میں امی کے پسندیدہ کیک بنا کر انہیں خوش کر دوں۔ امی کی دعا کے تحفے کے جواب میں کچھ بھی نہیں کر سکتی۔“ سمیعہ نے بڑے پیار سے اپنی امی کا ذکر کرتے ہوئے۔ مادہ اولاد آج کے دن ایسے ہی محبت بھرے پیغامات سے اپنی ماں پر بارگاہ کر رہی ہے۔

نوجوان شیف سمیعہ گوکہ مقامی چیمبل پر اب ذرا ان کی ذاتی مصروفیات پر بھی اپنا وقت دیتی ہیں۔ آپ اپنی والدہ کے ساتھ رہائش پذیر ہیں اور ان کی غیر موجودگی میں وہی گھر اور بچوں کی نگہبانی اور تربیت کرتی ہیں۔ آپ مدرز ڈے کو خوبصورتی سے مختلف انداز اور ہر بار کس نئے زاویے سے منائی آ رہی ہیں۔ آپ کا کہنا ہے کہ ”امی تو ہر روز میرا اور میرے بچوں کا خیال رکھتی ہیں مگر یہ ایک دن زندگی میں ایسا خاص آتا ہے جب میں ان کی خدمت و ناپسند کا پہلے سے بڑھ کر خیال رکھتی ہوں۔ ان کی کوئی عزیز سہیلی، بھائی یا بہن نہیں ہوتی۔ میں ان کی مصروفیت آڑے آ رہی ہوں، میں انہیں گھر پر مدعو کر لیتی ہوں تاکہ ان کے لئے کچھ کچھ کھانا بنا لیتی ہوں۔ تھن دینا کسے اچھا نہیں لگتا ہوگا۔ ہم تو انتظار میں ہوتے ہیں کہ کوئی موقع آئے جب ایک دوسرے کا زیادہ خیال رکھ سکیں۔ انہیں کھانے میں کچھ پسند ہے مگر خوشی کے موقع پر کیک دینا زیادہ موزوں لگتا ہے لہذا اس بار کیک بنائیں گی۔ یہ کیک میں اپنے ایک شو میں بنانا سکھا بھی چکی ہوں جس سے پتا چلتا ہے کہ کوئی اچھی فلم دکھائی جا رہی ہو تو فلم دیکھ آئیں۔ باقی میرے بچے مجھے گفٹ دے کر فرمائشیں بھی کرتے ہیں تو انہیں بھی بچوں اور ان کے پاپا کے لئے کچھ پیش ڈنر تیار کرنا ہوتا ہے۔ میری خواہش ہوتی ہے کہ امی اس روز گھر کے بھتیجیوں میں نہ انہیں آرام کریں یا اپنی دوستوں سے مل کر خوش ہوں، اچھا سا کھانا کھائیں، گھومیں پھریں، ذمہ داریوں سے آزاد ہوں اور زندگی کو Enjoy کریں اور میرے اپنے ہاتھ کا بنا ہوا اسٹرا ہیبریٹ کیک کھائیں۔“

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں؟

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

جہاں مامتا وہاں ڈانا

رہے۔ لیکن اس سے پہلے کہ بہت دیر ہو جائے۔ ماں ہی کی تربیت کے زیور میں سے محبت اور خلوص کے جواہر کا کچھ حصہ اور اپنائیت کے خوبصورت پھولوں کا گلہ سہ عقیدت کی خوشبو میں بسا کر ذرا ماں کے حضور پیش تو کیجئے پھر دیکھئے آپ کا ہر پل ہر پہر کتنے خوبصورت معنی اختیار کرتا ہے اور زندگی کی کڑی دھوپ کس طرح خود آپ کے لئے سائبان بن جاتی ہے۔ اعتبار نہ ہو تو آزما کر دیکھئے۔

ایک مرتبہ پھر تمام ماؤں کی عظمت کو سلام عرض کرتے ہیں انہیں بھی جو روئے زمین کے کسی بھی گوشہ میں آباد ہیں اور انہیں بھی جواب صرف دلوں اور یادوں کی دنیا میں رہتی ہیں۔

کرتے چلے جاتے ہیں۔ آخر کیوں ماں کو اس فہرست میں نمایاں مقام نہیں ملتا؟ شاید اس لئے کہ اس نے ہمیں ہمیشہ دوسروں کی عزت کرنا ان کے حقوق کو اپنی ذمہ داری سمجھنا سکھایا لیکن کیا محال ہے جو کبھی اپنی اہمیت کا احساس ہونے دیا ہو۔ جس خاکساری سے وہ ہماری ضرورت کو اپنی ذمہ داری سمجھ کر پورا کرتی آرہی ہے اس نے ہمیں کبھی اس کے مرہون احساس ہونے کا اندازہ ہی نہیں ہونے دیا اور جو ہم نے اتنی ترقی کر لی، بے شمار چیلنجز کا کامیابی سے سامنا کیا۔ ذرائع نشر و اشاعت نے ہماری معلومات کا دائرہ اتنا وسیع کر دیا کہ اس میں فرش سے عرش تک اتنا کچھ سما گیا کہ اس کا اندازہ لگانا مشکل ہے۔ لیکن کیا ان کے دھننے کو کھینچنے کی قابلیت حاصل نہیں کر سکے؟ بس آج سے اس بات کا اعلاہ کرنا ہے کہ اب ہماری ماں کی زندگی میں کسی دشوار لمحہ کے لئے کوئی جگہ نہ ہو۔ اس کو چھوڑ کر کسی مکان سے خالی نہ ہو۔ ہماری جانب سے اسے کوئی ایسی تکلیف نہ پہنچے جو اس کی مقدس آنچل میں جذب ہو جائے جسے وہ تمام زندگی ہمارے لئے دعاؤں میں پیوستہ رہی ہے۔ بس اب اور نہیں۔ اگر ان کے دلوں کا حال جاننے کی کوشش کی جائے تو جس نعمت سے محروم ہو چکے ہیں تو پہلا لفظ ان کی زبان سے نہیں نکلے گا بلکہ ہنسی ہوئے آنسوؤں سے ادا ہوتا ہے۔ ہر ماں سلامت رہے، ہر ماں خوش رہے۔

عالمی سطح پر منائے جانے والے ماؤں کے خاص دن کے موقع پر روز اول سے آج تک روئے زمین پر آنے والی ہر ماں کو تہہ دل سے خراج تحسین پیش کرتے ہیں۔ اس دن کو منانے کا ہرگز یہ مقصد نہیں ہے کہ ماں کی اہمیت کو ایک دن میں محدود کر دیا جائے بلکہ یہ کہنا زیادہ مناسب ہوگا کہ ہر فیثوت کی اودھ میں محو ہوتے ہوئے اس مقدس رشتہ کی اہمیت کو ہمیں ہر جہات میں شامل کیا جائے۔ خود اپنی ذات میں ماں وہ عظیم ہستی ہے جس کی ہر بات محبت کی مثال دنیا میں موجود ہی نہیں۔ اسے نہ تو اپنی خدمات، قربانیاں اور ایثار کا کوئی صلہ درکار ہوتا ہے اور نہ ہی خود کو سراہنے کی خواہش۔ ماں کی زندگی میں ان الفاظ کے کوئی معنی نہیں ہوتے یہ تو ہر اس ہماری ذمہ داری اور فرائض کی مثال ہے کہ اس احسان کا اقرار کریں جس کا بدلہ کبھی نہیں دے سکتے۔

ایک شفیق اور مہربان چہرہ جس کے چہرے پر ہمیشہ ہمارے پرورش، دیکھ بھال اور ہمیں گرم و سرد موسموں سے بچانے کی فکر دھندلا گئی ہے کہ وہ آئینہ دیکھتے تو خود پر رحم آئے۔ ہماری خاطر ہمارے بچپن میں اپنی خواہشوں سے اور ہمارے بڑے ہو جانے کے بعد اپنی ضروریات تک سے دستبردار ہوتی ہوئی مہر اور ایثار کا پیکر اگر کبھی ہم سے سوال کرے تو وہ بھی ہمارے کھانے، آرام اور ضروریات کے ضمن میں اور ان سوالوں کا لا پرواہی سے جواب دیتے ہوئے کتنی مرتبہ ہمیں احساس ہوا کہ وہ خود بھی ایک جیتی جاگتی انسان ہیں ہم نے کتنی مرتبہ ان کے آرام، صحت اور ضروریات کے بارے میں جاننے کی کوشش کی یا کتنی مرتبہ دیانتداری سے ان کی فراہمی کے لئے تنگ و درنگی۔ یقیناً ان سطور کا مطالعہ کرنے والے معزز قارئین میں ایسے خوش بخت افراد کی ضرورت ایک تعداد موجود ہوگی جو اپنی ماں کے اشارے کو حکم کا درجہ دیتے ہیں جو اپنے اہل و عیال اور اپنی ذات پر اپنی ماں کو اہمیت دیتے ہیں۔ جن کی صبح و شام ماں کی زیارت سے مزین ہے، تو سلام صد سلام ان چلوں کو جو اپنی ماں کے لئے عقیدت سے جنگی رہتی ہیں۔ سلام ان سماعتوں کو جو ماں کے حکم کے لئے ہمہ تن گوش ہیں، ان آوازوں پر جو ماں کے حضور بلند نہیں ہوتیں، ان ہاتھوں کو جنہیں ماں کی خدمت کا اعزاز ملا۔ آپ کو نوید ہو کہ آپ ہم میں بیشتر سے بلند مرتبہ پر فائز ہوئے۔ مبارک ہو کہ آپ کی ماں کی خوشنودی آپ کا مقدر ہوئی۔

ماں کی محبت کے اسرار نصیب والوں پر ہی ظاہر ہوتے ہیں۔ ہم تو بس کسی چھوٹے نا سمجھ بچہ کی مانند ماں پر اپنا حق سمجھنا جانتے ہیں۔ ان کی ہر قربانی کو ان کا فرض سمجھتے ہیں۔ زندگی کے سفر میں ہر روز ہر پل ہم نئے تجربات سے گزرتے ہیں۔ بہت سی نئی ذمہ داریاں نئے لوگ، گھر، اسکول، کالج، دفتر، کاروباری مراکز یعنی مختلف حوالوں سے ہمارے رابطے میں آتے ہیں اور ہم بلا تاخیر اپنی زندگی میں ان کو مطلوبہ اہمیت کے رتبہ پر فائز





شہد سے ناشتہ

صحت سے آراستہ

ڈاکٹر محمد کمران صاحب

چاہئے کہ وہ اپنے بزرگ والدین کو شہد کا استعمال کسی نہ کسی طریقے سے روزانہ کر دے تاکہ والدین بڑھتی عمر کے اثرات سے محفوظ رہ سکیں اور زندگی کی حقیقی مناس کا بھرپور مزہ لے سکیں۔ قدرت کا تحفہ شہد ہر عمر کے لئے یکساں شہد ہے۔

پاکستان میں ایسے بھلے و کرم سے مختلف اقسام کے پھول اور جنگلات کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ جس کا فائدہ اٹھاتے ہوئے 1960ء میں آسٹریلیا سے کھجور کی ایک خصوصی قسم پاکستان میں درآمد کی گئی تھی۔ کھجور کی اس نسل کی خصوصیت یہ ہے کہ یہ مخصوص لکڑی کے صندوق میں اپنا چھتا بنا کر شہد جمع کرتی ہیں اور قارمران پھتوں کو جہاں پھولوں کا سیزن ہو منتقل کرتے رہتے ہیں اس طرح ہر موسم میں کھجور کو اپنی غذائیتی رتی ہے۔

پاکستان کے مزدور طبقہ کے لئے خاص طور پر پہاڑی علاقوں میں رہنے والے افراد کے لئے ایک بہترین روزگار کا سبب ہے۔ پاکستان میں ہر سال ایک لاکھ شہد جمع ہوتا ہے جس میں سے اکثر Export ہو جاتا ہے یا طبی دوا خانے میں استعمال کرتے ہیں حکمت تو یہ ہے کہ ہر چھوٹا بڑا روزانہ ایک چھوٹا شہد ہے اس انمول تحفہ کو اپنی غذا کا حصہ بنائے۔ صبح کے ناشتے میں جس طرح آپ کا دل چاہے

- صبح تیار شدہ سادہ پانی میں ایک چھوٹا شہد ملا کر
- صبح یا شام شہد سے یا گرم دودھ کے ساتھ
- ہر قسم کے سیریل میں میٹھے کے طور پر
- پرائیڈ یا ٹوس کے ساتھ
- چائے میں چینی کے نعم البدل کے طور پر

غرض شہد قدرت کا ایک ایسا تحفہ ہے جسے ہم اپنی غذا کا لازمی جز بنا کر توانائی اور صحت کا حصول آسان بنا سکتے ہیں۔

استعمال نظام ہضم کے لئے اکثر سمجھا جاتا ہے اس کی بھاری طبیعت کی وجہ سے شہد ہضم میں مشکل پیدا کرتا ہے اور غیر ضروری اور نقصان دہ جراثیم کا خاتمہ کر دیتا ہے۔

دوسرے جو چاہئے کہ عادی ہیں یا جو دن میں تین سے چار پیالی چائے پیتی جاتے ہیں ان کو شہد سے کبھی سوچا کہ چائے کے ساتھ کتنی شکر اپنے جسم میں شامل کر رہے ہیں۔ شہد کی طبیعت کے استعمال سے ہونے والے نقصانات سے بخوبی آگاہ ہیں اور اس کا اظہار بار بار سانس جریڈوں میں ہوتا ہے۔ کیا ہی اچھا ہو کہ شکر کے بدلے چائے کے ساتھ اصلی شہد استعمال کیا جائے۔ اس طرح سے دماغ بھی تازہ رہے گا اور شہد سے جسم کو بھی توانائی ملے گی۔

شہد کی کبھی عام کھجور اور حشرات العرض سے بہت مختلف ہوتی ہیں ایک مخصوص کالونی بنا کر رہتی ہیں جس کو شہد کی کبھی کا بھٹہ بھی کہا جاتا ہے۔ اس چھتے میں شہد جمع کرتی ہیں۔ شہد کی کھجور چھتے کے اندر بڑی ترتیب سے رہتی ہیں۔ یہ ایک منظم ادارے کی طرح کام کرتی ہیں۔ اس ادارے کا ایک مالک ہوتا ہے جس کو ملکہ کبھی کہتے ہیں۔ ملکہ کبھی کی حفاظت کے لئے سپاہی کھجور ہوتی ہیں جو رہتی ہیں اور سپاہی کھجور کی زیر نگرانی مزدور کھجور ہوتی ہیں۔ مزدور کھجور بھی دو قسم کی ہوتی ہیں ایک وہ جو کم عمر کھجور کے جسم سے نکلے ہوئے سوم سے بھرتے بناتی ہیں اور دوسری وہ جو شہد جمع کر کے لاتی ہیں۔ ایک مزدور کبھی ایک دن میں تقریباً دو ہزار پھولوں تک پہنچ کر شہد لاتی ہیں۔

آپ نبی کریم ﷺ کی ہر سنت ایسی ہے جن کو طب جدید نے انسانی صحت کے لئے مفید قرار دیا، شہد کا استعمال بھی آپ نبی کریم حضرت محمد ﷺ کی سنت ہے۔

والدین کو چاہئے کہ اپنے بڑھتے ہوئے بچوں کو شہد کا استعمال روزانہ کر دے تاکہ ان کی بھرپور ذہنی اور جسمانی نشوونما ہو سکے اور اولاد کو

شہد نہ صرف غذا ہے بلکہ دوا بھی ہے اور سائنسی دنیا اس کے فوائد سے متعارف رہی ہے۔ سالہا سال کی تحقیق کے بعد سائنس اس نتیجے پر پہنچی ہے کہ شہد ایک حیرت انگیز غذا ہے جو لامحدود فوائد کی حامل ہے۔ اس لئے آج کی دنیا اس کو Liquid Gold یا مانع سونا بھی کہتی ہے۔

دور حاضر میں انسانی طرز زندگی اور اس پر تحقیق کرنے والے سائنسدان اس نتیجے پر پہنچ رہے ہیں کہ ہمارے جسم پر اثر انداز ہونے والے بہت سے مضر اثرات، جن میں دفاعی نظام کا کمزور ہونا بھی شامل ہیں، ان کی اصل وجہ قدرت سے دوری ہے۔

ہمارے روزمرہ کے معاملات جدت اور جدیدیت کے طابع ہو چکے ہیں، جبکہ ہونا اس کے برعکس چاہئے۔ ہمارے سونے اٹھنے کے اوقات، رہن سہن، اور غذا بچھونا اور یہاں تک کہ ہماری غذا بھی متاثر ہو چکی ہے۔ روس کے معروف مفکر کارل مارکس نے کہا تھا کہ ہم وہ ہیں جو ہم کھاتے ہیں۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ایسے کیا اقدام کئے جائیں کہ غذائی اور ماحولیاتی آلودگی سے بھی بچا جاسکے اور خوراک میں غذائیت کی کمی کے اثرات بھی ہماری زندگی پر اثر انداز نہ ہوں۔

مذہب اسلام ہماری رہنمائی کرتا ہے اور سائنس اس کی تائید کرتی ہے۔ اپنے سونے اٹھنے کے اوقات کو بہتر بنانا، وقت پر کھانا اور اچھی غذا کا استعمال ہماری صحت کے مسائل کو حل کر سکتا ہے۔

اسلام نے چودہ سو سال قبل ہی شہد کے استعمال اور اس کی افادیت کو اجاگر کر دیا تھا۔ شہد کا روزانہ استعمال انسانی صحت پر مثبت اثرات ڈالتا ہے۔ اس سے قوت مدافعت کو تقویت ملتی ہے۔ کیا ہی بہتر ہو کہ ناشتے میں شہد کا استعمال کیا جائے۔ دور حاضر میں عموماً مصنوعی رنگ اور ذائقے ہمارے دستر خوانوں پر موجود ہوتے ہیں۔ شہد کے استعمال میں ہمیں ان چیزوں کا خوف نہیں۔ شہد کا

میٹھا، رسیلا چیکو

یہ ہوتا ہے کیلوریز سے بھرپور



یہ ناصرف ذائقے میں بہت خوش مزہ ہے اور یہ خاصیت بھی ہوتا ہے۔ یہ خاصیت بھی ہوتا ہے۔

- 8- اس میں بہت کم کالریز ہیں۔ جبکہ پوٹاشیم، فوٹ اور Niacin کے علاوہ آئرن کے استخراج سے نظام ہاضمہ کو تقویت پہنچتی ہے۔
- 9- یہ دست اور اسہال کو روکنے والا پھل ہے۔ یہ لڑائی کا بھی خاتمہ کرتا ہے۔
- 10- حشک، اعصابی دباؤ، بے خوابی اور طبیعت کا ملال دور کرنے والا پھل ہے۔ اعصاب کو پرسکون کرتا ہے۔
- 11- ٹھنڈک اور بلغم دور کرنے والا پھل ہے، پرانی کھانسی میں مجرب ہے۔
- 12- وزن گھٹانا اور موٹاپا کم کرتا ہے۔
- 13- جسم کے فاسفادوں کو خارج کرتا ہے۔
- 14- اس میں بہت کم کالریز ہیں اور اس میں بہت کم کالریز ہیں۔ اس میں بہت کم کالریز ہیں۔ اس میں بہت کم کالریز ہیں۔
- 15- اس کے بیجوں کو پیس کر ان میں اورنگی کا تیل ملا کر سر میں لگانے سے بال چمکدار اور نرم و ملائم ہو جاتے ہیں۔
- 16- جلد کی خوبصورتی برقرار رکھنے والا پھل ہے۔ خاص کر بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات کو زائل کرتا ہے۔
- 17- پھلوں کا پروٹین کبھی معرصحت نہیں ہوتا بلکہ جسم کی افزائش میں مدد دیتا ہے۔

- 1- یہ بیجائی کے لئے مفید پھل ہے۔ اس میں بہت کم کالریز ہیں۔ اس میں بہت کم کالریز ہیں۔ اس میں بہت کم کالریز ہیں۔
- 2- فوری توانائی کے حصول کے لئے بہترین پھل ہے۔ زیادہ تر حالات میں اس کی ضرورت نہیں ہوتی۔
- 3- یہ مائع سوزش ہے اور اندرونی درم دور کرتا ہے۔ نظام ہاضمہ بھی بحال رکھتا ہے۔ معدے کی نالی کی سوزش کو بھی دور کرتا ہے۔
- 4- یہ مائع تھکیدی افادیت رکھنے والا پھل ہے۔ اپنے اندر وٹامن A اور B بھی رکھتا ہے۔ جلد کو تروتازہ کرتا اور کینسر کے خلاف مزاحمت کرتا ہے۔
- 5- نیکلشیم، فاسفورس اور آئرن یہ دونوں معدنیات اس میں موجود ہیں جن سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔
- 6- چیکو میں فائبر بھی موجود ہے لہذا اسے کھانے سے قبض دور ہو جاتی ہے۔ یہ بڑی آنت کی جھلی کو فائدہ پہنچاتا ہے۔
- 7- بے حد مقوی یعنی طاقتور پھل ہے۔ نئی متوقع ماؤں کو اسے ضرور کھانا چاہئے۔ یہ بچگی کو آسان بناتا اور ابتدائی ماہ میں مٹلی کو روکتا ہے۔

یہ مدیہا پھل ہے۔ وسطی امریکہ، میکسیکو، ہندوستان اور پاکستان میں اس کی متعدد اقسام دیکھنے کو ملتی ہیں۔ کیلوریز سے بھرپور اس پھل کو آم، کیلا اور آلوچے کی صف میں شامل کیا جاسکتا ہے۔ یہ گول اور بیضی دونوں شکلوں میں دستیاب ہوتا ہے۔ عام طور پر اس کی لمبائی 3 انچ تک اور وزن 150 گرام ہوتا ہے۔ جس میں دو سے پانچ سیاہ رنگ کے بیج ہوتے ہیں۔ جب یہ پھل کچا ہوتا ہے تو اس کی سطح سخت ہوتی ہے اور گودا سفید، اس لئے کہ اس میں دودھ کی رنگت کارس ہوتا ہے۔ جیسے جیسے پھل پکنا جائے اس کم ہو جاتا ہے اور گودے کی رنگت بھوری ہو جاتی ہے۔

یہ با آسانی ہضم ہونے والا پھل ہے جس میں دماغ اور معدنیات وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں چونکہ یہ میٹھا ہوتا ہے اس لئے اس کا حیک



سیب کا سرکہ

بہترین جراثیم کش جزو

نہیں سلیمان ناجی

سرکہ ایک ایسا شے ہے جو بالوں اور جلد کے لئے ہر لحاظ سے موزوں ہے۔ سرکہ میں شامل کئی اجزاء سے نہ صرف کھانوں کے ذائقہ کو محفوظ ہوتا ہے بلکہ چائے، تھائی اور ملائیشین فوڈز میں سرکہ کا استعمال بھی کیا جاتا ہے۔ یہ تاثر غلط ہے کہ سرکہ صرف چند مخصوص پکوانوں کے لئے ہے۔ اگر ہم ہر کھانے میں تھوڑی سی مقدار اس کی شامل کریں تو اس سے نہ صرف اندرونی طور پر جسمانی نظام کو فائدہ پہنچے گا بلکہ بیرونی طور پر بھی اس کے فوائد نظر آئیں گے۔



میں اس کا پ سیب کا سرکہ شامل کریں ایک صاف ستھرے نرم پڑے کو اس میں ڈبو کر چلی ہوئی جلد کے متاثرہ حصوں پر لگائیں۔ سرکہ کا PH کیول کیونکہ انسانی جلد میں شامل PH کیول کے برابر ہوتا ہے اس لئے اس کے کچھ کا اثر فوری ہوگا اس کا مستقل استعمال جلد بوسے داغ اور نشان کو ختم کر دے گا۔

• خارش اور کھجلی کے خاتمہ کے لئے اس سرکہ کا استعمال سودمند رہتا ہے۔
• جلد کے لئے متاثرہ حصوں پر پہلے شہد کی ہلکی تہ لگائیں اور اسے پانچ منٹ کے لئے چھوڑ دیں پھر دھو دیں اور خشک کر کے سرکہ کا کٹن بال کی مدد سے لگائیں۔
• سیب کا سرکہ میں شامل انفیمی Inflammatory خصوصیات خارش اور کھجلی کو ختم کرنے کے لئے مفید ہے اور اس کو نرم بناتی ہے۔

• اکثر خواتین بالوں میں ہونے والی خشکی سے پریشان رہتی ہیں۔ موسم سرما میں خشکی جیسے مسائل کا تجربہ زیادہ کرنا پڑتا ہے۔ سیب کا سرکہ خشکی کے خاتمے کا بہترین حل پیش کرتا ہے۔ پانی اور سرکہ کو ہم وزن ملا لیں اب اس کے سر میں بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح سے مساج کریں۔ مساج انگلیوں کی پوروں سے کریں نہ کہ پتیلیوں سے۔ اس کے بعد شیمو کر کے بالوں کو دھو لیں۔ اس کے علاوہ آپ ایک چائے کا چمچ سیب کا سرکہ اپنے ریگولر شیمو میں شامل کر کے بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ باقاعدگی سے استعمال کرنے پر بالوں کی خشکی سے نجات مل سکتی ہے۔

Acetic Acid اور Alpha Hydroxy Acid نہ صرف اسکن ٹائٹنگ کا کام کرتا ہے بلکہ اس کے کٹے ہوئے مساج بھی بند ہو جاتے ہیں۔ اس کے پھر کو چہرے پر اس وقت تک لگائیں جب تک کہ وہ خود بخود خشک نہ ہو جائے۔ خشک ہونے کے بعد بہتر ہے چہرہ صاف کر لیں اور اس پر کوئی اچھا موچر انڈر لگائیں۔

• سیب کا سرکہ چہرے کے ساتھ ساتھ بالوں کے لئے بھی استعمال میں ثابت ہوتا ہے۔ اکثر خواتین اپنے بالوں کے حوالے سے مختلف قسم کے مسائل کا شکار رہتی ہیں مثال کے طور پر بالوں کا نہ بڑھنا، گھٹنا، ختم ہونا، باریک موٹے اور بے رونق بال، دھندلے بال وغیرہ۔ بالوں کے ان تمام مسائل کے لئے سیب کا سرکہ بہترین ہے۔ ایک کپ پانی میں دو ٹیبل اسپون سرکہ شامل کریں اور بالوں کو اچھی طرح دھونے کے بعد اس سرکہ سے پانی کو آخر میں بالوں پر ڈال دیں۔ اس کے بعد اپنے بالوں میں ہلکا کنڈیشنر لگائیں۔ اس سرکہ میں شامل Acetic Acid بالوں کو نہ صرف گھٹنا اور لہبا کرے گا بلکہ اس سے سر میں موجود خشکی کا خاتمہ بھی ہوگا اور بال لمبے اور چمکدار ہوں گے ہر بار نہانے میں یہ عمل ضرور کریں۔ اس کے مستقل استعمال سے مطلوبہ نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

• ہاتھ چہرے یا جسم کے کسی دوسرے حصے پر اگر جلد کا نشان ہو تو اس کے خاتمے کے لئے بھی یہ سرکہ فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ چار کپ پانی

سرکہ کو مختلف دیگر اشیاء کے ساتھ ملا کر کئی بیوٹی ٹیپس کے طور پر نہ صرف کام میں لایا جاسکتا ہے بلکہ اس کا مستقل استعمال چہرے اور بالوں میں تازگی اور چمک برقرار رکھتا ہے۔ یوں تو سرکہ کی کئی اقسام دستیاب ہیں لیکن ہمارے ہاں زیادہ تر سفید اور سیب کے عرق سے تیار کردہ سرکہ زیادہ مقبول اور معروف ہیں اور ان کا استعمال بھی دیگر سرکہ کی نسبت زیادہ کیا جاتا ہے۔ سیب کے عرق سے کشیدے جانے والے سرکہ کو انسانی صحت کے لئے ہر لحاظ سے مفید تصور کیا جاتا ہے یہ نہ صرف چہرے پر موجود ایکٹیو یعنی دانوں اور دھبوں کا خاتمہ کرتا ہے اس کے علاوہ یہ چہرے کی ٹونک اور ٹائٹنگ کا کام بھی کرتا ہے۔ سرکہ مندرجہ ذیل طریقوں سے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے:

• آٹھ اونس سیب کے سرکہ کو ہاتھ نم میں نیم گرم پانی میں شامل کر لیں۔ اب اس میں چند رو سے بیس منٹ تک لیٹ جائیں۔ اس عمل سے اسکن میں تروتازگی اور چاق و چوبند ہونے کا احساس ملے گا۔ سرکہ کا PH کیول اسکن میں شامل PH کیول کے برابر ہوتا ہے اس لئے سرکہ سے گرم پانی کا یہ عمل آپ کو ایک خوشگوار تاثر دے گا۔

• سیب کا سرکہ فیشل ٹونر کے طور پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لئے ایک ٹیبل اسپون سرکہ، دو کپ پانی میں مکس کر لیں اب ایک کٹن بال (روٹی) کی مدد سے اس کے پھر کو چہرے پر لگائیں سیب کے سرکہ میں شامل

صحت مند طرز زندگی کے منفرد ذرائع

[illegible]

میری فری غذا میں

دنیائے مہر میں جو غذا بہت غذاؤں سے ہونے والی امرجی کے لئے
اسکرینڈل ہے۔ اس کے بارے میں پرستش نظر آتے ہیں کہ گلوٹن فری
لائف اسٹائل اپنانا بہت ضروری ہے۔ گلوٹن کے کمرے کے سرے پر بھاری
پرک پیدا کرتی جتنے گوکہ یہ مختصر عبارت کے لئے امرجی لیول بڑھاتی ہے
لیکن اس کے ساتھ ہی ساتھ کھل مہاسہ بھی پیدا ہوتا ہے۔ یہی ہے سوال یہ
پیدا ہوتا ہے کہ اسے کھاتے ہی امرجی لیول کیوں بڑھتا ہے؟ اس کا سبب
اس میں شامل فیٹ اور شکر ہے۔ لہذا انہی دونوں جزو انسانی جسم کے لئے
نقصان دہ ہوتے ہیں جنہیں ترک کیا جانا بہتر فیصلہ ہے۔



دہی پروٹین کا پاور ہاؤس

رواں میں وہی کو خالقیت کا خزانہ اور اس میں مالی حالت والی یہ بھی
 اور اس کہا جاتا ہے۔ البتہ دوست یعنی ایسا بکثیر الخیر محدث ہے جس کے
 اکسیر ہوتا ہے جسے الخیر نام سے ملے اور خیر میں کہا جاتا ہے وہی میں
 پایا جاتا ہے۔ وہی میں بلکس میں ہوتا۔ دوہ کی یہ لفظ کس میں ہوتا
 گزرتی کے لئے یہ نہیں کہا جاتا کہ وہی کو مختلف جہان کے ساتھ قدرتی
 علم میں لاکر بھی کہا جاتا ہے۔ مگر اور سیاہ میں سے ساتھ میں ملتا ہے
 دیکھتے بہت پر ظیف اور اللہ وار پر میں ہے۔ مگر ان کے ان میں یہی
 جیسے والی ہر نفس خدا یعنی مومن علماء کے ساتھ وہی لایا جاتا ہے۔

اگر آپ کا خیال ہے کہ صرف بڑھتی ہوئی عمر کے بچوں کو ہی غذائیت بخش خوراک کی ضرورت ہوتی ہے تو آپ غلطی پر ہیں۔ چینیائی عارضے کے خطرات کو کم سے کم کرنے کے لئے آپ کو عمر کے ہر دور خاص کر نو جوانی سے اولاد پیدا ہونے کے مرحلے تک صحت بخش غذا استعمال کرنی چاہئے۔ خاص کر لائف اسٹائل کے بگاڑ کے سبب کافی غرصے تک ہونے والی غذائی بے تاعدگیاں DNA پر اثر انداز ہوتی ہیں اور اسی طرح - - - روٹی بیماریاں چڑھتی ہیں۔



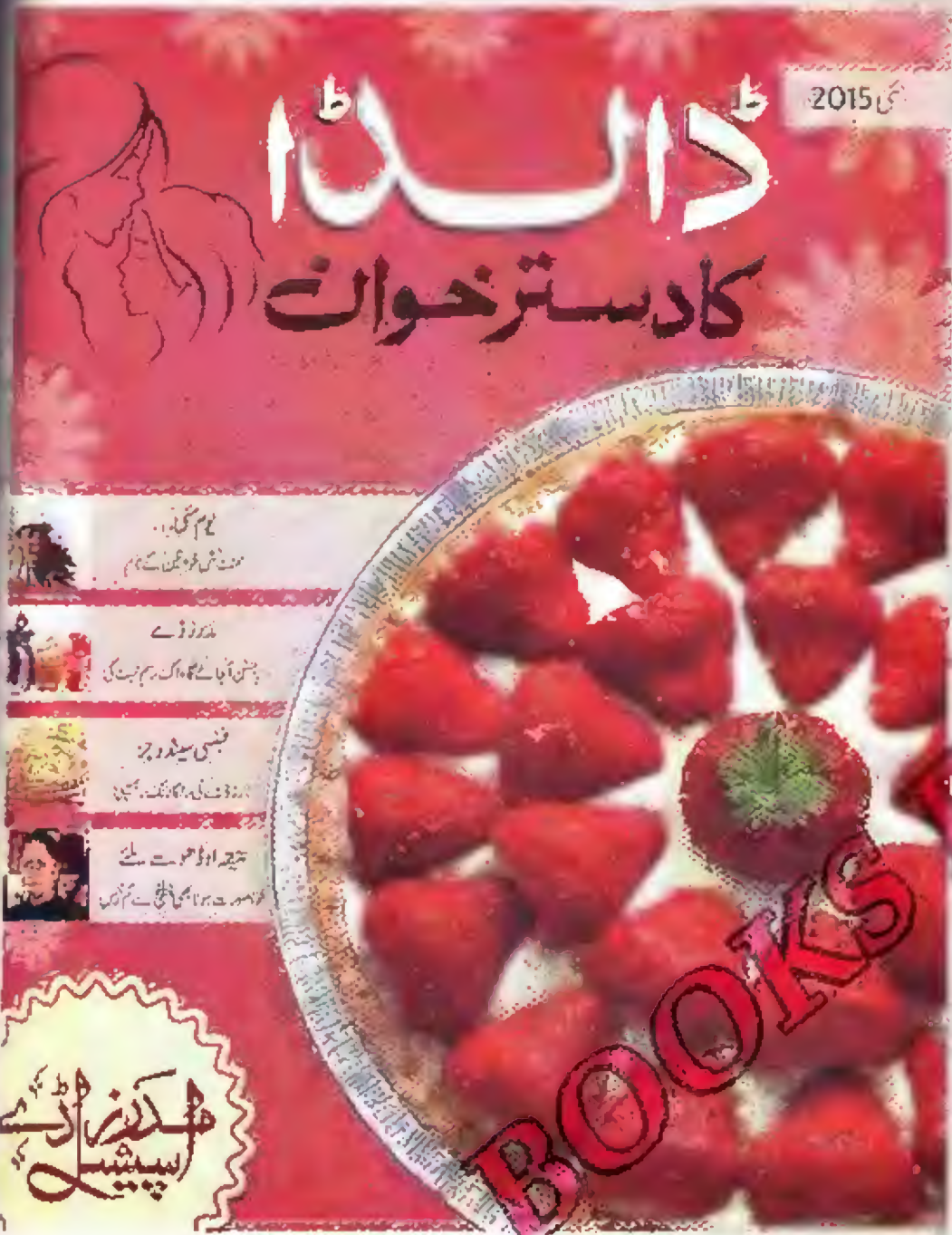
ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر
ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً
میں سے نئے آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے معتقد کی جانے والی ورکشاپس اور کونسلنگ سروسز
- ممبر شپ کے لئے پیشکش کیے گئے کاونٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور کھانا پکانے والوں کو بروئے کار لانے کے
شانداز مواقع

ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ
حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے
پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



دالدا کادسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکیج استعمال کرتی ہیں _____

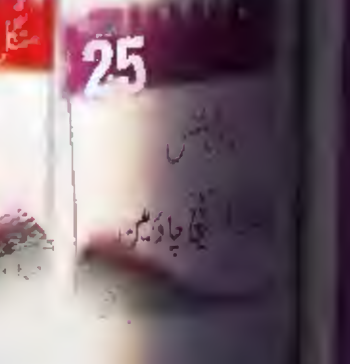
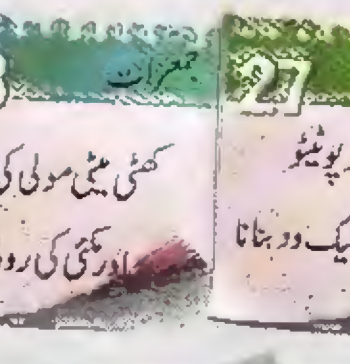
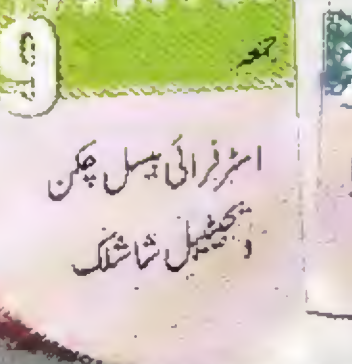
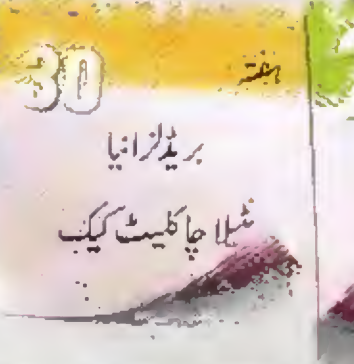
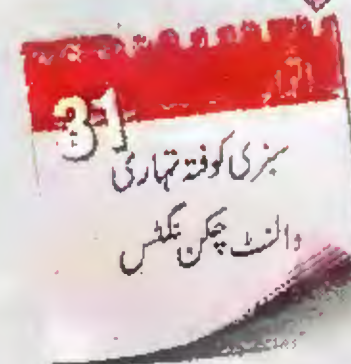
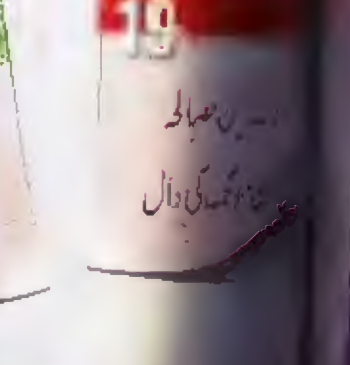
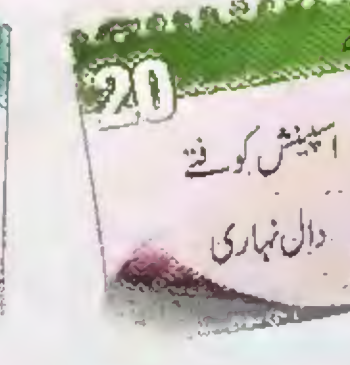
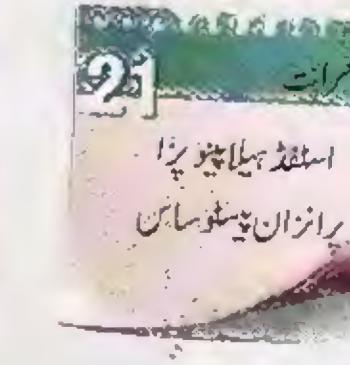
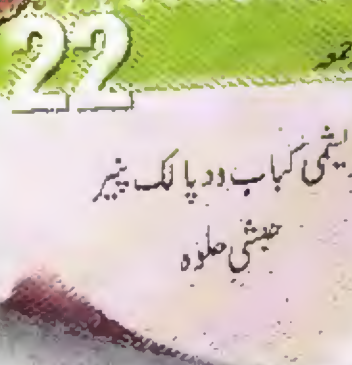
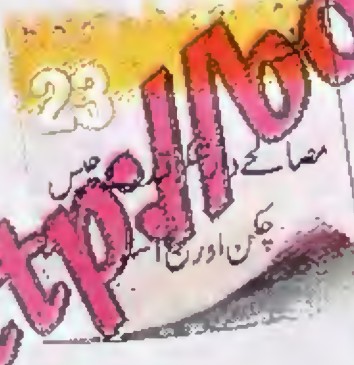
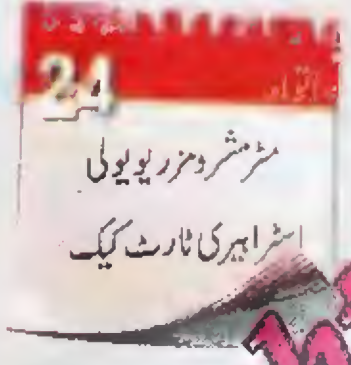
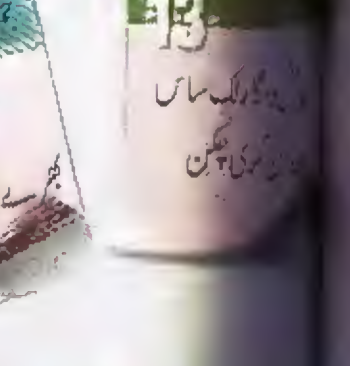
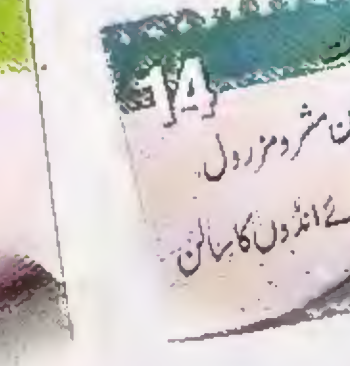
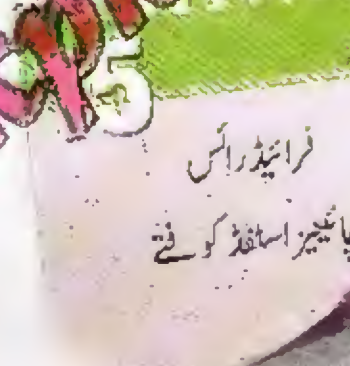
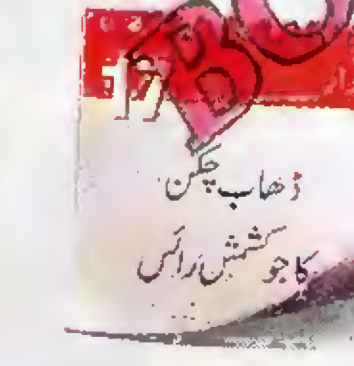
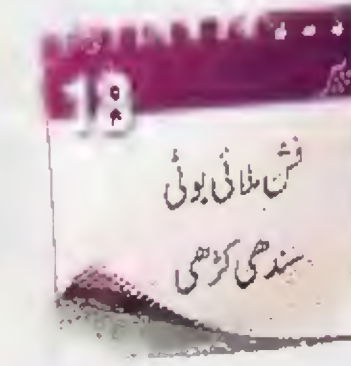
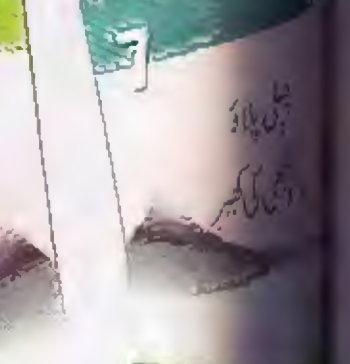
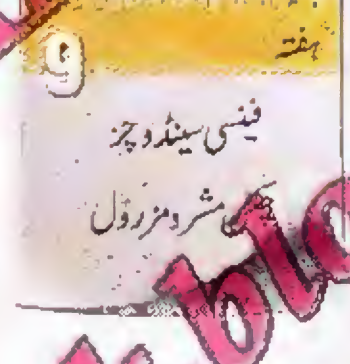
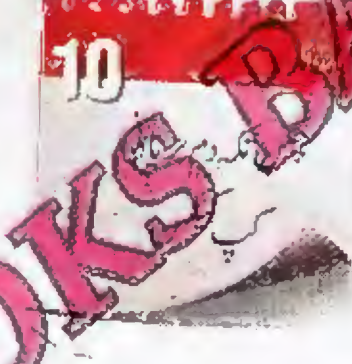
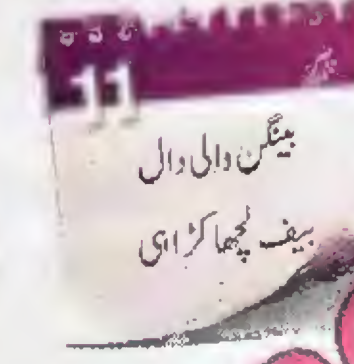
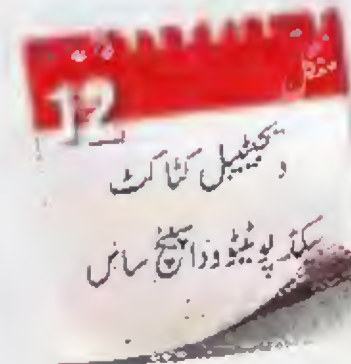
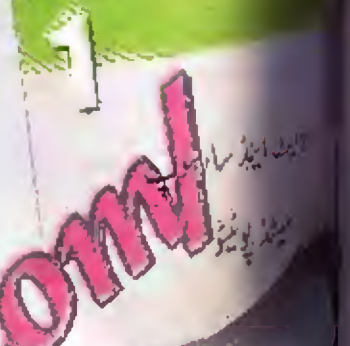
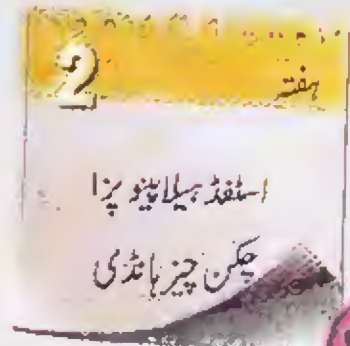
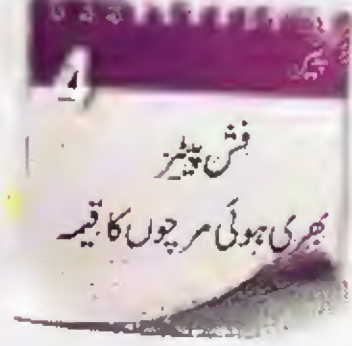
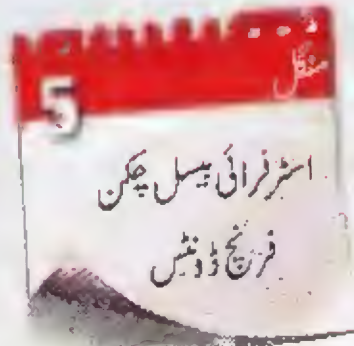
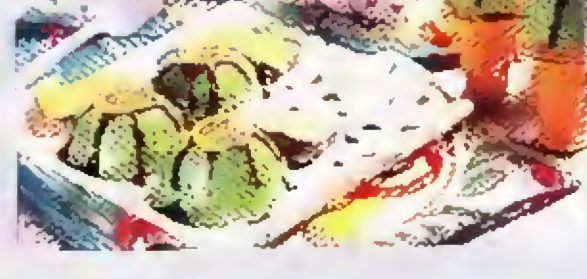
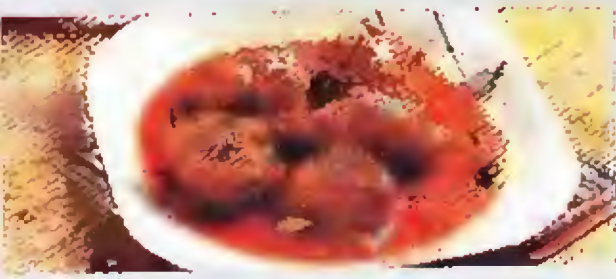
How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کادسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____



PAKSOCIETY.COM

فون (ڈالدا): 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3660، کراچی پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com





ترکیب

- چکن کے بڑے پارچے لے کر اس پر نمک، لہسن اور لال مرچ لگا دیں۔ گاجر اور بند گوبھی کو کوش کر لیں
 - فرائنگ چین کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر چکن کے پارچے ڈالیں۔ تیز آگ پر کینو کا رس ڈالتے ہوئے فرائی کر لیں اور ستمبری ہونے پر فرائنگ چین سے نکال لیں
 - چکن کو ٹھنڈی کر کے ریشے کر لیں اور ایک پیالے میں ڈال لیں۔ علیحدہ چھوٹے پیالوں میں مسٹرڈ پیسٹ، ہری چٹنی اور چلی گارلک ساس ڈالیں اور سب میں تھوڑی تھوڑی ریشہ کی ہوئی چکن، مایونیز اور چیز ملا لیں
 - ڈبل روٹی کے سلاسر پر تیار کیا ہوا آمیزہ لگا کر دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پریزنٹیشن** ان سینڈویچز کو مختلف شیب میں کاٹ لیں اور خوبصورتی سے پلیٹر میں گاجر اور بند گوبھی کے ساتھ بجا کر سچوں کی پارٹی میں ان کے من پسند ڈرنک کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء	ڈبل روٹی کے سلاسر	چکن	نمک	کچلا ہوا لہسن	کٹی ہوئی لال مرچ	گاجر	بند گوبھی	کالی مرچ کی ہونٹ
سب ضرورت	200 گرام	حسب ذائقہ	ایک چائے کا چمچ	آدھا چائے کا چمچ	ایک عدد	ایک پیالی	آدھا چائے کا چمچ	
مسٹرڈ پیسٹ	مایونیز	چلی گارلک ساس	ہری چٹنی	ہیڈر کریم چیز	کیو / لیمن کارس	ڈالڈا کو کنگ آئل		
ایک چائے کا چمچ	آدھی پیالی	ایک کھانے کا چمچ	آدھی پیالی	دو کھانے کے چمچ	دو کھانے کے چمچ			

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے





اسٹریبری مارٹ کی
پیشکش

اسٹریبری مارٹ کی

اجزاء

اسٹریبری
بکٹ کا چورا
بک

آدھا کلو
دو پیالی
ایک چنگی

بیٹھا کریم چیز
فریش کریم
چینی

ڈیزھ پیالی
ایک پیالی
آدھی پیالی

مارجرین رکھیں
ڈالڈا کوکٹ آئل

ترکیبے

- سب سے پہلے مارٹ بنانے کے لئے، مارٹ پیئن میں بٹر پیسٹ لگائیں اور اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا کوکٹ آئل لگا دیں۔ پھر مارجرین یا مکھن کو ہلکا سا بچھلا کر اس میں بسکٹ کا چورا اچھی طرح ملا لیں اور اسے مارٹ پیئن میں لگا دیں۔
- فریزر میں اتنی دیر رکھیں کہ مکمل طور پر جم جائے، پھر اسے فریزر سے نکال کر روم ٹمپریچر پر رکھ کر احتیاط سے جھکے ہوئے بسکٹ کو سانچے سے نکال لیں اور پلیٹ میں رکھ کر دوبارہ سے فریزر میں رکھ دیں۔
- اسٹریبری کو صاف دھو کر اس کے پتے کاٹ لیں، (دس سے بارہ اسٹریبریز کو محفوظ کر لیں) اسٹریبریز کو ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکے رکھ دیں، جب گلنے پر آجائے تو اس میں پسلی ہوئی چینی ڈال دیں اور چار سے پانچ منٹ تک پکا کر لیٹا لیں۔
- جیلاٹن کو شیشے کے پیالے میں رکھ کر ایلٹے ہوئے پانی پر رکھ کر بچھلا لیں اور پکی ہوئی اسٹریبریز میں ڈال کر ملینڈ کر لیں۔
- اس کیکر کو ٹھنڈے کیے ہوئے کریم چیز اور کریم کے ساتھ ملا کر الیکٹرک میٹر سے پیمینٹ لیں۔
- تیار کیے ہوئے مارٹ کو فریزر سے نکال کر اس پر یہ کیکر ڈال دیں اور اوپر سے کٹی ہوئی اسٹریبریز سے سجادیں۔

پریزنٹیشن

ہارڈے کے خوبصورت موقع پر اس مزیدار مارٹ کو بخشتا پیش کریں۔

تاری کاؤٹ: ایک گھنٹہ | ٹھنڈا کرنے کا وقت: دو گھنٹے | افراد پانچ سے چھ کے لئے



PAKSOCIETY.COM





پیشکش
پیشکش

اسٹوریٹ

اجزاء

بڑی بری مرچیں	چار سے چھ عدد	لہسن پیسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	موزر یلا جیج	ایک چائے کا چمچ
چکن	150 گرام	فنگ فیر	ایک چائے کا چمچ	کلی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
میدو	دو پیالی	پزاساس	دو کھانے کے چمچ	کالی مرچ پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہیڈر جیز	چار کھانے کے چمچ	انڈا	ایک عدد

ترکیبے

- میدے میں نمک، خیر، کالی مرچ، پزاساس، انڈا، آتش کیا ہو لیڈر جیز، دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل اور نیم گرم دودھ ڈال کر گوندھ لیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- مرچوں کو چیرا لگا کر کچ ڈکال لیں اور صاف دھو کر رکھ لیں۔ چکن کو آٹن، نمک اور کٹی ہوئی لال مرچوں کے ساتھ ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں تیز آگ پر فرائی کر لیں اور پکے ہوئے چولہے سے تھوڑا سا تیل میں تھوڑا سا تیل
- چکن کے سکچر کو مرچوں میں بھر کر اچھی طرح دبا کر بند کر دیں۔ پھر گندھے ہوئے میدے کے بیڑے بنالیں اور ان کو تھوڑا تھوڑا پھیلا لیں اور ہر بھری ہوئی مرچ پر اس کو پیت لیں
- بیکنگ ٹرے کو چکنا کر کے اس میں تیار کی ہوئی مرچوں کو رکھیں اور ہر طرف سے چھری سے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے لگائیں تاکہ زیادہ پھولیں نہیں
- گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر دس سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنیشن اس منفرد مرچوں بھریں پزاکا ٹماٹو کچپ کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: چار سے چھ عدد

PAKSOCIETY.COM



اجزاء

آدھا چائے کا چمچ	مسٹر ڈیپسٹ	چمچ سے آٹھ عدد	ڈاکٹر روٹی کے سلائمز
تین کھانے کے چمچ	ایلیگز	100 گرام	چکن
چار کھانے کے چمچ	سوئیٹ کاربن	ایک چائے کا چمچ	ایسٹریا ہوا
ایک عدد	گاجر	حسب ذائقہ	تمک
حسب ضرورت	ڈاکٹر کوک آئل	آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ گلدی ایسی ہوئی
		آدھا چائے کا چمچ	سفید مرچ ایسی ہوئی

ترکیبے

چکن کی بغیر بڑی کی بوتلیوں کو صاف دھو لیں اور اُدھا جائے کا تھچ لہسن، کالی مرچ اور نمک کے ساتھ ہال کر گلا لیں
 ڈبل روٹی کے ساتھ سر کے کنارے علیحدہ کر لیں اور ہر سلاخ کو ہٹلن سے نیل کر چٹا کر لیں۔ پھر انھیں پکنے کے
 لیے پتھر کے ٹوکوں میں ڈگا کر پانچ سے سات منٹ گرم ہوا دین میں بیک کرنے رکھ دیں
 مایونیز کو پیاسے کی اور ان سلاخوں میں سفید مرچ، مسٹرڈ پیسٹ اور لہسن ڈال کر ہکا سا ملائیں پھر اس میں
 ہون چکن، بادام کے ٹکڑے ڈال کر ملدے مرچ اور سہولیت کاربن ڈال کر ملا لیں
 ڈبل روٹی کے ساتھ سر و مشن کیپ کے ساتھ لیں اور پیاسے کی شکل میں آ جائے، گڑائی میں ڈالنا کو
 سوچ دے پانچ منٹ گرم کریں اور ان سلاخوں کو پتھر کے ٹوکوں میں بیک کرنے رکھ دیں

پیریز ٹیلیسٹری

پیشانی تیار رہی ہوئی فلنگ کو ڈبل روئی کے پیا لوں میں بھر دیا اور پچھلے سر پر ڈال دیا جس پر شامس چائے پر پیش کریں۔

تیار کی کا وقت : پندرہ منٹ پکانے کا وقت : پندرہ سے بیس منٹ تعداد : چھ سے آٹھ عدد

جزء

ڈیڑھ پیاں
 کیک
 حساب پسند
 براؤن شوگر
 آدھی پیاں
 فریش کریم
 دو کھانے کے چمچ
 ناز جرمین یا مہن
 دو کھانے کے چمچ
 ڈالڈا کوئنگ آئل
 حسب ضرورت
 ایک چائے کا چمچ
 ایک کھانے کا چمچ

ترکیبے

میدے کو چھان کر اس میں نمک، پیکنگ پاؤڈر اور چھٹی ملائیں
ایک کیلے کو میٹش کریں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے کوکوشٹ لٹک جائیں۔ ان کو پختہ ہونے تک اس میں شامل کر لیں
پھر اس میں میدے سے مسٹر کر ڈال کر اچھی طرح ملا کر آمیزہ بنائیں
نان اسٹک فرائینگ بین کو گرم کر کے اس میں ایک کھانے کا چمچ **والڈا کوکوشٹ آئل** ملائیں اور اس میں تھوڑے
بونے آمیزے میں سے آدھی پیالی آمیزہ فرائینگ بین میں پھیلا کر ڈالیں اور بالکل اچھ بڑا ہونے تک اس طرف
سے سنبھال ہونے پر نکال لیں
اسی طرح سے سارے بین کیلک تیار کر کے رکھ لیں
کیلے کا ساس بنانے کے لئے فرائینگ بین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ براؤن شوگر ڈال کر ہلکی آٹھ پر
رہیں۔ جب پھلنے پر آجائے تو کریم ڈال کر چوبے سے اٹار لیں

پریزنیشن

پریزنیشن تیار کئے گئے ہیں نیکز کو پلیر میں رکھیں اور اس پر کلے ہوئے سیلے رکھ کر اوپر سے ماس ڈال دیں۔





ہلکا پھلکا میٹھے

شریش کو کوٹ

اجزاء

دودھ	تین پیالی	لیسوں	دو سے تین عدد	نمک
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی	کس کیا ہونا ریل	ڈیزل پیالی	فریش کریم
ایواپورینڈ ملک	ڈیزل پیالی	چینی	آدھی پیالی	وینلا ایسنس

ترکیبے

- بن میں دودھ، کنڈینسڈ ملک، ایواپورینڈ ملک اور چینی ڈال کر ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر آٹھ ہلکی کر کے اتنی دیر (پینتیس سے چالیس منٹ) پکائیں تاکہ اچھی طرح گاڑھا ہو جائے
- لیسوں کا اوپر کا ہار یک چھلکا کھرچ کر نکال لیں (ایک چائے کا چمچ) اور تین سے چار کھانے کے چمچ لیسوں کا رس نکال کر رکھ لیں
- دودھ کا کھرچا اچھی طرح ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں لیسوں کا رس، کھرچا ہوا چھلکا، وینلا ایسنس اور فریش کریم شامل کر لیں
- الیکٹرک بیئر سے پھینٹتے ہوئے کش کیا ہونا ریل ڈالتے جائے۔ پھر اسے چاہیں تو ایک بڑے ایئر ماسٹ ڈبے میں ڈالیں یا الگ الگ آئسکریم کے چھوٹے سانچوں میں ڈال کر فریژر میں رکھ دیں

پریزنٹیشن

آئسکریم کو فریژر سے اس وقت نکال لیں جب وہ بخ ٹھنڈی لیکن نرم ہو۔ تھن کی پارٹی میں اس آسانی سے بننے والی آئسکریم سے انھیں خوش کر دیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | جمانے کا وقت: چار سے چھ گھنٹے | افراد: چھ سے سات کے لئے

PAKSOCIETY.COM





BOOKS BANK



ایکسپریس ڈیٹ

کپ کیس

اجزاء

میدہ	ڈیڑھ پیالی	چینی	ڈیڑھ پیالی
انڈے	تین سے چار عدد	ڈالڈا کوکک آئل	ایک پیالی

ترکیبے

- میدے کو دوسرے تہہ چھان کر رکھ لیں۔ انڈے کی سفیدیاں کو علیحدہ کر کے اچھی طرح سخت ہونے تک پھینٹیں پھر اس میں زردی ملا کر پھینٹ لیں
- چینی اور ڈالڈا کوکک آئل کو ملا کر پھینٹ لیں اور اس میں انڈے اور میدہ ڈال کر بیٹر کو ہلکی اسپینڈر پر چلا کر پھینٹ لیں
- اوون کو تین منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں، چھوٹے سائز کے حسب پسند خبیپ کے کپ کیک بنانے والے سانچوں میں ہلکا سا ڈالڈا کوکک آئل لگا لیں۔ کیک کے تیار شدہ پیچر کو اس میں ڈال کر بیک کرنے رکھ دیں
- تین سے پچیس منٹ تک بیک کر کے اوون سے نکال لیں اور ٹھنڈا کرنے رکھ دیں

پریزنٹیشن

کپ کیک کو سادہ کیک کے طریقے سے بنایا جاتا ہے لیکن اس کی خاص چیز جس کی وجہ سے یہ ساری دنیا میں مقبول ہوتے ہیں وہ ان کی آئسنگ یا فراسٹنگ ہوتی ہے۔ اس لئے یہاں آپ کی سہولت اور پسند کے مطابق مختلف آئسنگ کے طریقے پیش کئے جا رہے ہیں۔

رائل آئسنگ بنانے کے لئے:

ایک انڈے کی سفیدی میں دو چائے کے چمچ لیمون کاؤس ڈال کر الیکٹریک بیٹر کی مدد سے اتنا پھینٹیں کہ وہ سخت ہو جائے۔ پھر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے ڈیڑھ پیالی پسی ہوئی چینی ملا لیں اور پھینٹیں جائیں۔ جب چینی مکمل طور پر کس ہو جائے تو اس آئسنگ کو انیمرنٹ ڈیپ میں بند کر کے رکھ دیں

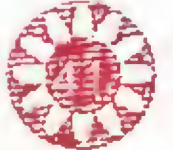
کریم فراسٹنگ بنانے کے لئے:

تین کھانے کے چمچ کریم چیز میں دو کھانے کے چمچ مکھن اور تھوڑا سا لیمون کاؤس ملا کر الیکٹریک بیٹر سے پھینٹیں، پھر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے ایک پیالی پسی ہوئی چینی شامل کر دیں۔ اس آئسنگ کو دو سے تین دن تک فریج میں محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے۔

بٹر کریم آئسنگ بنانے کے لئے:

ایک پیالی مکھن کو پیالے میں ڈال کر الیکٹریک بیٹر سے اتنی در پھینٹیں کہ اس کی رنگت سفید ہونے پر آ جائے۔ پھر ڈیڑھ پیالی چینی کو چس کر چھان لیں اور اس میں سے آدھی مقدار مکھن میں ڈال کر ایک کھانے کا چمچ دودھ شامل کر کے پھینٹتے جائیں۔ جب وہ اچھی طرح کس ہو جائے تو بقیہ چینی اور مزید ایک کھانے کا چمچ دودھ ڈالتے ہوئے پھینٹیں۔ حسب پسند ایک سے دو قطرے نوڈلر کے شامل کر لیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | بیکنگ کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | تعداد: دن سے بارہ



PAKSOCIETY.COM



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



صحت کے
خزانہ

اسٹریٹ پیبل چکن

اجزاء

چکن	آدھا کلو	کوکونٹ کریم	ایک پیالی	برے دھنیے کے ڈھنسل	ایک چائے کا چمچ
تلسی کے پتے	ایک پیالی	فش ساس	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا دیو آئل	دو کھانے کے چمچ
ٹمک	حسب ذائقہ	چینی	آدھا چائے کا چمچ		
پیاز	دو عدد درمیانی	تازہ لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد		

ترکیبے

- چکن کو اسٹریٹ پیبل کی شکل میں کاٹ لیں اور دھو کر خشک کرنے رکھ دیں۔ پیاز، تلسی کے پتے، دھنیے کے ڈھنسل اور لال مرچوں کو باریک چوب کر لیں۔
- کڑا ہی میں ڈالڈا دیو آئل کو گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔
- پھر اس میں تلسی کے پتے، دھنیے کے ڈھنسل اور لال مرچوں کو ڈال کر فرائی کریں اور دو سے تین منٹ کے بعد اس میں چکن، ٹمک اور چینی شامل کر لیں۔
- تیز آگ پر اتنی دیر فرائی کریں کہ چکن کی رنگت سنہری ہو جائے۔ پھر اس میں فش ساس اور کوکونٹ کریم ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔

پریزنٹیشن: ریسٹورنٹس میں اس چکن کو سادہ اسبلے ہوئے چاولوں یا کوکونٹ رائس کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

PAKSOCIETY.COM





اورنج چکن اسٹو

صحت کے
خزانہ

اجزاء

چکن	آدھا کلو	کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	جائفل پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
سفید پنے	آدھی پیالی	تیز پات	دو پتے	ہرا دھنیا	آدھی پیالی
کیو	ایک عدد	دارچینی	دو انچ کا ٹکڑا	ڈالڈا کو ٹک آئل	ایک چائے کا چمچ
ٹمک	حسب ذائقہ	سرکہ	چار کھانے کے چمچ		
ارک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	بٹنی	ایک پیالی		

ترکیبے

- چکن کی ایک سائز کی چھوٹی بونیاں کر لیں، چنوں کو بھگو کر ابال کر رکھ لیں اور کیو کو چھیل کر چمچ نکال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- پن میں ڈالڈا کو ٹک آئل میں گوشت کی بونیوں کو تیز پات، دارچینی اور ارک لہسن کے ساتھ سہرا فرائی کر لیں۔ پھر اس میں سرکہ ڈال کر ابال آنے دیں
- بٹنی، ٹمک اور کالی مرچ ڈال کر بٹنی آٹھ پر پکے رکھ دیں
- جب چکن ٹکڑے پر آجائے تو اس میں ابلے ہوئے پنے ڈال کر ملائیں۔ آخر میں کیو کے ٹکڑے ڈال کر جائفل اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر بٹنی آٹھ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم دھس میں نکال کر اس مزیدار اسٹو کو ابلی ہوئی میکر وئی یا چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



PAKSOCIETY.COM





سویٹ اینڈ سار چپس

اجزاء

بکرے کے چانپ	چھ سے سات عدد	نماز	دو عدد درمیانے	کئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کچ	براؤن شوگر	ایک چائے کچ
نمک	حسب ذائقہ	شملہ مرچ	ایک عدد	سرکہ	ایک چوٹھائی پیالی	کارن فلاز	دو کھانے کے کچ
اورک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا کچ	نماز کا پیسٹ	آدھی پیالی	سویا ساس	ایک چوٹھائی پیالی	الڈا کوکگل آئل	حسب ضرورت
پیاز	دو عدد درمیانے	نماز کو کچ	چار کھانے کے کچ				

ترکیبے

- چانیوں کو صاف دھو کر ان پر نمک اور اورک لہسن لگا کر رکھ دیں۔ پیاز، نماز اور شملہ مرچ کو چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- پھر مین میں دو کھانے کے کچ ڈالڈا کوکگل آئل میں چانیوں کو ایک کئی ہوئی پیاز کے ساتھ تیز آگ پر بھونیں اور اس میں دو پیالی پانی ڈال کر ٹنگی آگ پر پکھن کر رکھ دیں
- چانپ اچھی طرح گل جائیں اور آدھی پیالی پانی رہ جائے تو چانیوں کو علیحدہ نکال لیں اور تختی میں نماز کا پیسٹ، کچپ اور لال مرچیں ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکا کر ساس تیار کر لیں
- فرائینگ چین میں ایک سے دو کھانے کے کچ ڈالڈا کوکگل آئل میں کئی ہوئی سبزیوں کو براؤن شوگر چھڑک کر تیز آگ پر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ پھر چانپ اور سبزیوں کو ساس میں ڈال دیں، ساتھ ہی سرکہ اور سویا ساس بھی ڈال دیں
- آخر میں کارن فلاز کو دو کھانے کے کچ پانی میں گھول کر ساس میں ملائیں اور ابال آنے پر چوبیس سے اسی منٹ لیں

پریزنٹیشن: ویسے تو عام طور پر اس ڈش کو ابلی ہوئے چاول یا فرائیڈ رائس کے ساتھ کھایا جاتا ہے لیکن کچھ جذبات لانے کے لئے اسے میٹھی پوٹو کے ساتھ بھی انجوائے کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: چندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لیے

PAKSOCIETY.COM





چکن مشروم رول

اجزاء	دو عدد	چکن بریسٹ
چکن مشروم	چھ سے آٹھ عدد	شروم
نمک	حسب ذائقہ	نمک
کھانا ہوا ہنس	ایک چائے کا چمچ	کھانا ہوا ہنس
کالی مرچ گدڑی پھی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	سرکہ
زیتون	حسب پسند	لیمون کارس
ہری پیاز	دو سے تین عدد	بخی
تلسی کے پتے	آدھی پیالی	چلی گارلک ساس
ایک کھانے کے چمچ	ایک کھانے کے چمچ	ایک پیالی
دو کھانے کے چمچ	دو کھانے کے چمچ	دو کھانے کے چمچ

ترکیبے

- چکن بریسٹ کو دھو کر کچھ دیفریز میں رکھیں پھر اس کے پارچے کاٹ لیں اور ان کو کوٹ کر چپنا کر لیں
- نمک، ایک چائے کا چمچ کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل کو ملا کر پارچوں پر اچھی طرح مل دیں
- پھر ہر پارچے کے درمیان میں باریک کٹے ہوئے مشروم، زیتون اور تلسی کے پتے رکھ کر رول کر لیں اور سرے کو ٹوتھ پک سے بند کر دیں
- فرائیج بین میں مارجرین یا مکھن میں لہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں اور اس میں تیار کئے ہوئے چکن رولز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر ان رولز پر سرکہ، لیمون کارس اور بخی ڈال کر آٹھ سے دس منٹ پکائیں تاکہ چکن گل جائے۔ رولز کو کال کر گرم ادون (بند کئے ہوئے) میں رکھ دیں اور بخی میں چلی گارلک ساس ڈال کر اسے پکا کر گارہا کر لیں
- پریزنٹیشن: چکن رولز کو پلیٹر میں رکھ کر اوپر سے ساس ڈالیں، کالی مرچ اور ڈالڈا اولیو آئل چھڑک کر گرم گرم گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

ناری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: تین سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

مسالے دار شکر قند کے پیس

اجزاء

شکر قند	آدھا کلو	چاٹ مصالحہ	حسب پسند
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوئنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیبہ

- شکر قند کو اچھی طرح صاف دھولیں اور ان کو ابلتے ہوئے پانی میں پانچ سے سات منٹ کے لئے ابال لیں
- پانچ سے سات منٹ ٹھنڈے پانی میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں اور چھل لیں۔ پھر شکر قند کے باریک قتلے کاٹ لیں
- لیموں کے رس میں نمک، لہسن کا پاؤڈر اور چاٹ مصالحہ ڈال کر ملائیں اور ان قتلوں پر اچھی طرح لگا دیں اور پھیلا کر خشک کرنے رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کوئنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں ان قتلوں کو تیز آگ پر سنہرے فرانی کر لیں

پریزنٹیشن: شام کی چائے کے ساتھ گرم گرم مزیدار پیس کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: آٹھ سے دس عدد

ڈالڈا کا دسترخوان



تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

چکن فنگر بسٹ

اجزاء

چکن قلم	ایک پیالی	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ڈبل روٹی کے سلائزر	دو سے تین عدد	بری مرچیں	ایک سے دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	میدہ	ایک چائے کا چمچ
خشک لہسن کا پاؤڈر	ایک چوتھائی چائے کا چمچ	چنڈر چیز	حسب پسند
انڈا	ایک عدد	ڈالڈا کوئنگ آئل	حسب ضرورت
کالی مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیبہ

- انڈے کو چیمت کر اس میں نمک، کالی مرچ، ہرا دھنیا اور بری مرچیں ڈال کر ملائیں
- تھے کو دو ٹکڑے چھلٹی میں رکھیں اور اس میں لہسن کا پاؤڈر اور میدہ ملا لیں۔ پھر اس میں انڈے والا پھر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- تیار کئے ہوئے پیسٹ کو ڈبل روٹی کے سلائزر پر لگائیں اور انھیں دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر انھیں فریج سے نکال کر ہر سائز کو تین سے چار اسٹریپس میں کاٹ لیں اور فرائینگ چین میں تھوڑے سے ڈالڈا کوئنگ آئل میں سنہری فرانی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم پلیٹر میں رکھ کر اس پر کش کیا ہوا چیز چٹک کر پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM



بیکڈ پوٹو وواسٹو ساس

ترکیبے

- پاک کو اچھی طرح صاف دھو کر باریک کاٹ لیں اور اس میں لہسن، ہری مرچیں، ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوک لگ آئل ڈال کر بلی آئج پر پکے رکھ دیں
- آلوؤں کو پانچ سے سات منٹ ابال لیں پھر ان پر اچھی طرح سمندری نمک مل دیں اور انہیں گرم ادون میں 180°C پر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پاک اپنے ہی پانی میں گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو اسے بلینڈر میں بلینڈ کر لیں
- ٹوین میں مارجرین یا مکھن کو ڈالڈا کوک لگ آئل کے ساتھ ڈالیں اور اس میں باریک چوب کی ہوئی پیاز کو پکا سا فرانی کریں
- پھر اس میں میدہ ڈال کر سنہری ہونے تک بھونیں اور تھوڑی تھوڑی کریم ڈالتے ہوئے ملا لیں۔ آخر میں بلینڈ کی ہوئی پاک ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- آلوؤں کو حسب پسند چھلے یا بغیر چھلے شامل کر دیں، کش کیا ہوا جیز اور کالی مرچ چھڑک کر گرل کرنے رکھ دیں

پیریزنیشن
اس سادہ آلو پاک کے اجزاء سے بنائی جانے والی منفرد ڈش کو ادون سے نکال کر گارلک بریڈ کے ساتھ انجوائے کریں۔

اجزاء

پاک	آدھا کلو	فریش کریم	ایک پیالی
چھوٹے آلو	چھ سے آٹھ عدد	چیز چیز	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	سمندری نمک	حسب ضرورت
پیاز	ایک عدد درمیانی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ لکڑی بنی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوک لگ آئل	چار کھانے کے چمچ
میدہ	دو کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: تین سے چار گھنٹے
پکانے کا وقت: چالیس سے پچاس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے



اجزاء

چھوٹے نمائز	دس سے بارہ عدد	پارسلے	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کئی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	دو عدد	چیڑ چیز	حسب ضرورت
چکن	ایک پیالی	اجوائن	چمکی بھر
مشرومز	تین سے چار عدد	ڈالڈا لیو آئل	حسب ضرورت
ہری پیاز	دو سے تین عدد		

ترکیبہ

- چکن کو چوب کر لیں اور کچلے ہوئے لہسن، نمک، لال مرچ اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا لیو آئل میں تیز آج پر فرائی کر کے نکال لیں
- اس میں باریک چوب کی ہوئی ہری پیاز اور مشرومز ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ پھر اس میں باریک کٹا ہوا پارسلے اور اجوائن بھی شامل کر دیں
- تھوڑے سے سخت نمائز لے کر ان کے سرے کاٹیں اور احتیاط سے اندر کا گوشت نکالیں۔ پھر ان میں کش کیا ہوا چیز ڈال کر تیار کیا ہوا چکن کا کسچر بھر دیں اور آخر میں اوپر سے دوبارہ کش کیا ہوا چیز ڈال دیں
- کچنی کی ہوئی بیکنگ نمزے میں نمائزوں کو رکھ کر اوپر سے ڈالڈا لیو آئل چھڑک کر اوپر سے کئے ہوئے تفتے سے بند کر دیں۔ گرم کئے ہوئے اودن میں دس سے بارہ منٹ کے لئے 180°C پر بیک کر لیں
- پیریز نیشتر سے گرم گرم نمائزوں کو اودن سے نکال کر گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے

میں دلی دال

اجزاء

موگ کی دلی دال	دو پیالی	نمائز	دو عدد
بیٹن	آدھا کلو	ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کے جوئے	چھ سے آٹھ عدد	بلدی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد	ڈالڈا لیو آئل	حسب ضرورت

ترکیبہ

- دال کو صاف دھو کر گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ بیٹن کو کٹ کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور نمک والے پانی میں رکھ دیں
- گرل چین کو درمیاں آج پر گرم کریں اور اس پر دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا لیو آئل ڈال کر آٹھ سے دس ٹکڑے بیٹن کے، تین سے چار جوئے لہسن، تین سے چار ثابت لال مرچیں، موٹی کئی ہوئی پیاز اور نمائز کو ڈال کر سب طرف سے گرل کر لیں
- پھر گرل چین سے نکال کر ان تمام چیزوں کو کچل لیں
- دال میں تین پیالی پانی ڈال کر بالائے کھیں اور بال آئے پر اس میں کچلی ہوئی سبزیاں ڈال کر ملکی آج پر پکے رکھ دیں
- جب دال گھنے پر آ جائے تو ٹکڑی کے چمچ سے گھوٹے ہوئے ملائیں اور اس میں حسب پسند پانی شامل کر دیں
- فرائینگ بین میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا لیو آئل کو گرم کریں اور اس میں لہسن کے کئے ہوئے جوئے، زیرہ اور لال مرچیں ڈال کر کڑا لیں۔ پھر اس میں بلدی اور بیٹن کے باقی ٹکڑے ڈال کر فرائی کریں اور دال میں شامل کر دیں۔ نمک ڈال کر دم پر رکھ دیں

پیریز نیشتر سے بیٹن گھنے پر اس کو ڈش میں نکالیں اور حسب پسند چٹانی یا سلے ہوئے چادلوں کے ساتھ پیش کریں۔





کالے چنے کی بریانی

اجزاء	کالے چنے	دو پیالی	بیکنگ سوڈا	آدھا چائے کا چمچ	پہا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	زردے کا رنگ	ایک چمچ
ہاتھ کا کنا قیمہ	آدھا کلو	پیاز	تین عدد درمیاں	پہا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ	دودھ	آدھی پیالی	آدھی پیالی
چاول	تین پیالی	آلو	تین عدد درمیاں	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	لال مرچ پسٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	نمٹا	تین عدد درمیاں	ڈالڈا کوکب آئل	حسب ضرورت	حسب ضرورت
آدھ لیٹن پہا ہوا	دو کھانے کے چمچ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	دہی	آدھی پیالی			

ترکیب

کالے چنے کو دھو کر چار پیالی گرم پانی اور بیکنگ سوڈا کے ساتھ بھگو کر رکھ دیں، جب چنے پھول جائیں تو پانی چھان کر صاف پانی میں ابال کر گھالیں۔
ڈالڈا کوکب آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہرا فرمائی کر لیں اور اس میں زیرہ، آدھ لیٹن، نمٹا اور دو کھانے کے چمچ (چاہیں تو آلو کھنے کے لئے آدھی پیالی پانی شامل کر دیں)۔
پانی خشک ہونے پر اس میں لال مرچ، دھنیا، بلدی، ناریل، اور قیمہ ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور آخر میں اس میں ابلے ہوئے چنے اور پیمینی ہوئی دہی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔
تین منٹ دھو کر بھگوئے ہوئے چاولوں کو بڑے پین میں نمک اور ثابت گرم مصالحہ ملے ہوئے پانی میں ایک کئی ابال کر پانی چھان لیں۔
چاولوں اور چنے کے مصالحے کو تہہ در تہہ لگا کر اوپر سے زردے کا رنگ ملا ہوا گرم دودھ ڈالیں اور لیموں کا رس ڈال کر ڈھک کر دم پر رکھ دیں۔

پریزنیشن: اچھی طرح ملا کر گرم گرم ڈش میں نکالیں اور سلاوا اور رائے کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء

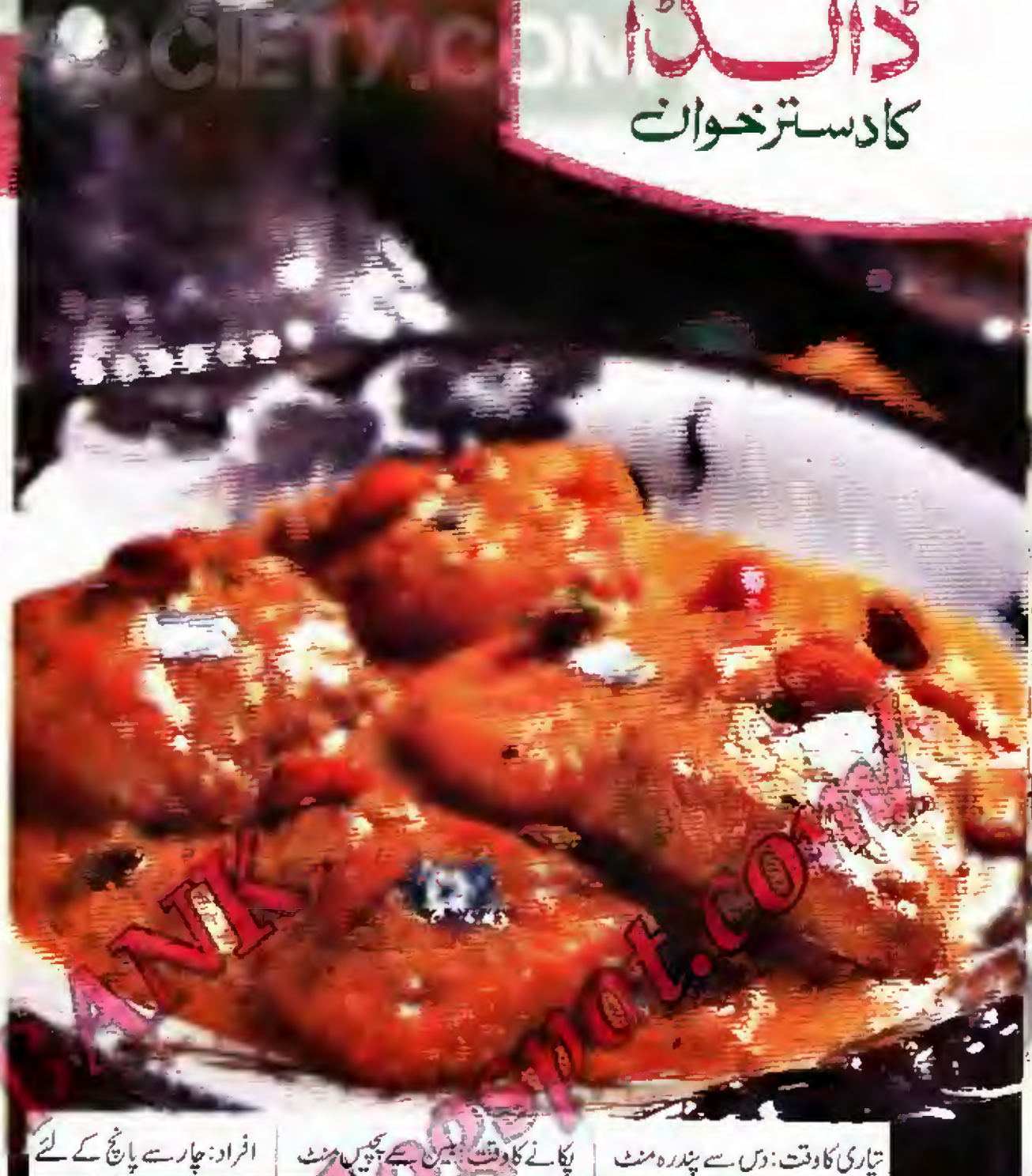
نچلی کے قتلے	ایک کلو	سفید ذرہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت وحنیا	دو کھانے کے چمچ
اورک لہسن پیاز	ایک کھانے کا چمچ	بلدی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	پیاز اور گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
بادام	آٹھ سے دس عدد	دہی	آدھی پیالی
پیاز اور ناریل	تین کھانے کے چمچ	فریش کریم	آدھی پیالی
لال مرچ پس ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈاس فلاور آئل	آدھی پیالی

ترکیب

■ نچلی کے قتلوں کو صاف دھو کر رکھ لیں۔ وحنیا، ذرہ، بادام اور ناریل کو توڑے پر چھو لیں۔ پھر ان مصالحوں کو پیاز کے ساتھ ملا کر باریک چھین لیں۔
■ نچلی کے قتلوں پر نمک اور بلدی لگائیں اور توڑے یا فرینک پیچ پر ہلکا سا ڈالڈاس فلاور آئل ڈال کر ان قتلوں کو فرائی کر کے نکال لیں۔
■ پھر پین میں ڈالڈاس فلاور آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں اورک لہسن کو ایک منٹ فرائی کرنے کے بعد پیاز والے کسچہ کو ڈالیں۔ اس میں نمک اور لال مرچیں ڈال کر اچھی طرح چھو لیں۔
■ جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو نچلی کے قتلے ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملا لیں۔
■ دہی کو بھینٹ کر اس میں فریش کریم اور گرم مصالحہ ملا لیں اور نچلی کے اوپر ڈال کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن

■ گرم دس لکڑی نکال کر چاندی کے ورق سے سجائیں اور حسب پسند نان یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پین کے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے



اجزاء

میکرونی	ایک بیکٹ (200 گرام)	سفید مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ
بروکولی	ایک پیالی	چنڈرہیز	آدھی پیالی
مٹر	آدھی پیالی	دودھ	تین پیالی
نمک	حسب ذائقہ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	تھام	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈاس فلاور آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

■ بروکولی کو صاف دھو کر ابلتے ہوئے پانی میں پانچ سے سات منٹ ابا لیں پھر ٹھنڈی کر کے بالکل باریک چوب کر لیں۔ چیز کو کش کر کے رکھ لیں۔
■ دودھ کو ابا لے رکھیں اور ابا ل آنے پر اس میں میکرونی ڈال دیں، پانچ سے سات منٹ ابلنے کے بعد مٹر اور نمک بھی شامل کر دیں۔
■ فرینک پین میں ڈالڈاس فلاور آئل میں بروکولی کو فرائی کریں اور اس میں کالی اور سفید مرچ، اجوائن اور تھام شامل کر دیں۔
■ دس سے بارہ منٹ بعد جب میکرونی پکنے پر آجائے تو اس میں فرائی کی ہوئی بروکولی اور کش کیا ہوا چیز شامل کر کے ملا کر چوب سے اتار لیں۔

پریزنٹیشن اس جھٹ پت اور آسانی سے بننے والی دس کو شام کی چائے پر بھی پیش کیا جاسکتا ہے۔



مشر مشر ریویول

اجزاء	میدہ	تین پیالی	کچلا ہوا اس	دو جوئے	سویا	ایک پیالی	موزریا چیز	آدھی پیالی
اندے	تین عدد	تین عدد	نمک	حسب ذائقہ	دودھ	ایک پیالی	چلغوزے یا خردت	آدھی پیالی
مٹر	ایک پیالی	ایک پیالی	سفید مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	لیموں کا چھلکا	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
مشر مشر	چھ سے آٹھ عدد	چھ سے آٹھ عدد	کالی مرچ پس ہوئی	ایک چوتھائی چائے کا چمچ	چیڑر چیز	ایک پیالی	ڈالڈالو آئل	ایک چوتھائی پیالی

ترکیبے

- ریویولی بنانے کے لئے بڑے پیالے میں دو انڈوں کو اچھی طرح پھینٹیں اور اس میں چٹکی بھر نمک، ڈالڈالو آئل اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ملائیں۔
- پھر تین پیالی میدہ کو چھان کر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے شامل کر دیں۔ اس کچر کو کچن کاؤنٹر پر رکھ کر دس سے بارہ منٹ گوندھیں۔ پھر پلاسٹک میں لپیٹ کر پانچ سے سات منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
- فریج سے نکال کر خشک میدہ چھڑکتے ہوئے گوندھے ہوئے میدے کی موٹی چپاتی تیل لیں اور کڑے سے حسب پسند شیپ میں کاٹ لیں۔
- آدھی پیالی چیڑر چیز اور موزریا چیز کو کش کر کے اس میں کالی مرچ اور انڈا ڈال کر کچر بنائیں۔ ریویولی کے ایک حصے پر رکھ کر کناروں پر پانی لگائیں اور اسے دوسرے حصے سے بند کر دیں۔
- بڑے چین میں ایلٹے ہوئے پانی میں تیار کی ہوئی ریویولی کو ڈال کر تاتی دیرا بالیں کہ وہ سٹل پر آ جائے، اس میں مٹر کے دانے ڈال کر دو سے تین منٹ بعد پانی چھان لیں۔ ریویولی کو چکشی کی ہوئی ٹرے میں رکھ دیں۔
- مارجرین یا مکھن کو چین میں ڈال کر پگھلا لیں اور اس میں لہسن اور ہار یک کٹے ہوئے مشر مشر ڈال کر فرانی کریں۔
- اس میں لیموں کا ہار یک کش کیا ہوا چھلکا، سفید مرچ، نمک اور سویا ڈال دیں اور دودھ ڈال کر ہلکی آٹھ پر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔
- اس میں تیار کی ہوئی ریویولی، مشر اور کش کیا ہوا چیڑر چیز ڈال کر چولہے سے اتار لیں۔

پریزنٹیشن: شیشے کی ڈش میں نکال کر اوپر سے بھنے ہوئے چلغوزے یا خردت ڈال کر گرم گرم پیش کریں۔

نیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد پانچ سے چھ کے لئے



PAKSOCIETY.COM



اجزاء

تیار کی کا وقت: آٹھ گھنٹہ
پکانے کا وقت: پندرہ منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

پریز پبلشرز

اس عزیز اور بھائی دشمن کو اودھن سے نکال کر آئے کی سیل بنائیں اور کاجو کشش پلاؤ (چاولوں کو کشش اور کاجو کے ساتھ فرمائی کریں) میں سنہری لگی ہوئی بیاز، نمک اور چکن کی بخنی ڈال کر دم دے دیں) کے ساتھ پیش کریں۔



تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

اجزاء	پاک	آدھا کلو
پاک	200 گرامے	قیمہ
نمک	حسب ذائقہ	نمک
ادرک لہسن پیاز	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کے جوئے	دو عدد	لہسن کے جوئے
پیاز	دو عدد درمیانی	پیاز
پسی ہوئی ال مرچ	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی ال مرچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ

ترکیب

- پاک کے ڈھل کھول کر اس کے پتے صاف دھو لیں اور اسے اٹھتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ڈھک کر پانی خشک کر لیں۔
- اچھی طرح چھلنی میں ڈالیں اور جب پانی تھر جائے تو پاک کو باریک چوب کر لیں۔
- پھر اس میں لہسن، ایک چمچ پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر لینڈر میں لینڈ کر لیں۔
- قیے کو جو کراچی طرح نیچو کر دھو لیں اور چٹوں کو توڑے پر پھون لیں اور قیے میں چوب کی ہونٹ پیاز کے ساتھ ڈال کر باریک پیس لیں۔ پھر گولے بنیں اور لہسن، نمک اور لال مرچیں ڈال کر ملائیں اور پندرہ سے منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
- پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر ہلکی آگ پر گرم کر لیں اور اس میں پاک ڈال کر ڈھک دیں۔
- قیے کو فریج سے نکال کر اس میں کریم ملائیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے گولے بنائیں۔ فریج میں ڈالڈا کنولا آئل میں ان کبابوں کو سنہری فرانی کر لیں۔
- پاک کا پانی خشک ہونے پر اس میں سب کباب ڈالیں اور کش کیا ہوا چیز ڈال کر پختہ ہو جائے گا۔

پریزنیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر گارلک بریڈ یا چباتی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

اجزاء

اجزاء	پاک	آدھا کلو
ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی	ڈبل روٹی کا چورا
دودھ	ایک پیالی	دودھ
پارسلے	ایک پیالی	پارسلے
مشروم	چھ سے آٹھ عدد	مشروم
سونیت کارن	آدھی پیالی	سونیت کارن
ہری مرچیں	تین سے چار عدد	ہری مرچیں
انڈا	ایک عدد	انڈا
ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت	ڈالڈا کنولا آئل

ترکیب

- ڈبل روٹی کے چورے کو دودھ میں بھگو کر رکھ دیں، دونوں قسم کے قیوں کو دھو کر خشک کر لیں اور چار پیس ایک کھانے کا چمچ اورک لہسن اور پارسلے کے ساتھ پیس لیں۔
- پھر اس میں نمک، ایک چائے کا چمچ کالی مرچ، جائفل، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، انڈا اور ڈبل روٹی کا چورا ملا کر کچھ دیر کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
- پین میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں پیاز کو ہلکا سنہرا فرانی کریں اور اس میں اورک لہسن اور میدہ ڈال کر بھونیں۔ خوشبو آنے پر اس میں ایک پیالی پختی، نمک اور کالی مرچ ڈال کر ہلکی آگ پر رکھ دیں۔
- قیے کو فریج سے نکال کر اس میں باریک کٹے ہوئے مشروم اور سونیت کارن بھر کر اس کے کوئے بنائیں۔
- ڈالڈا کنولا آئل میں فرانی کر کے گرم کر دیں اور سرکہ اور سویا ساس ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

پریزنیشن: ڈش میں نکال کر بٹر رائس کے ساتھ پیش کریں۔





پکن چیز ہندی

آدھی پیالی	بیزر چیز	ایک کھانے کا چم	پیاز اور گرم مصالحہ	دو عدد	پیاز	آدھا کلو	پکن
دو کھانے کے چم	مارجرین یا مکھن	آدھی پیالی	دہی	دو عدد	نماز	حسب ذائقہ	نمک
چار کھانے کے چم	ڈالڈا کوکٹ آئل	ایک پیالی	فریش کریم	ایک کھانے کا چم	پسی ہوئی لال مرچ	دو اچ کا کھڑا	ادرک
						چار سے چھ عدد	لہسن کے جوئے

ترکیبہ

- پکن کی چھوٹی بوتلیوں کو صاف دھو لیں، ادرک کے آدھے کلو سے کو بار یک کاٹ کر رکھ لیں
- ادرک لہسن کو بار یک چس کر اس میں ڈالڈا کوکٹ آئل، نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ اور دہی ملائیں اور اس کچرے سے پکن کی بوتلیوں کو میرینٹ کر کے رکھ لیں
- پیاز اور نماز کو بار یک کاٹ کر مارجرین یا مکھن میں ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں پھر اسے پینڈرو میں پینڈو کر لیں
- میرینٹ کی ہوئی پکن کی بوتلیوں کو گرم گرلی تین یا کوکلوں پر سنہرا سینک لیں۔ پھر انہیں چین میں ڈال کر اس میں پیاز کا کچر ڈال کر تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں
- کش کئے ہوئے چیز اور کریم کو مار کر پکن میں ڈالیں اور بار یک کٹی ہوئی ادرک چھڑک کر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: خوبصورت سی ہانڈی میں نکال کر نان یا تافان کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



BOOKS BANK.blogspot.com

پختہ دال

اجزاء

چائیز نوڈلز	ایک پکٹ (200 گرام)	لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	سفید مرچ پس ہوئی	سو یا ساس	دو کھانے کے چمچ
انڈرکٹ بیف	آدھا کلو	ادرک	دوانج کا کھڑا	کالی مرچ پس ہوئی	کارن ملار	دو کھانے کے چمچ
پاک	آدھا کلو	پیاز	ایک عدد	مرکہ	ڈالڈا کوئنگ آئل	حسب ضرورت
نک	حسب ذائقہ					

ترکیبے

- گوشت کو دھو کر اس کی چھوٹی بونیاں کر لیں اور اسے کچلے ہوئے ادرک، نمک، سفید مرچ، مرکہ، سو یا ساس اور کارن ملار سے میرینٹ کر کے رکھ دیں
- پاک کو صاف دھو کر اگلے ہوئے گرم پانی میں تین سے چار منٹ بھگو کر رکھیں پھر چمچ ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔ اچھی طرح ٹھنڈی ہونے پر چھلنی میں رکھ کر خشک کر کے باریک چوب کر لیں
- پھر اس میں باریک چوب کی ہوئی پیاز اور لہسن ڈال کر ملکی آٹھ پر پکنے رکھ دیں
- تین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوئنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں میرینٹ کئے ہوئے بیف کو فرائی کر لیں (انڈرکٹ گوشت ہونے کی وجہ سے وہ جلدی گل جائے گا)۔ پھر اس میں پاک ڈال کر اچھی طرح پانی خشک ہونے تک تیز آگ پر فرائی کر لیں
- نوڈلز کو اگلے ہوئے پانی میں دس سے بارہ منٹ ابال لیں اور چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- آخر میں نوڈلز کو پاک والے تلیجھر کے ساتھ اچھی طرح ملا لیں اور کالی مرچ چھڑک کر چوب لے سے اتار لیں

پریزنٹیشن پلٹر میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



PAKSOCIETY.COM





پیمہ کڑاوی

ایک چائے کاجج	گرم مصالحہ پیما ہوا	ایک سے دو عدد	نماز (باریک کٹے ہوئے)	پانچ سے چھ عدد	گائے کا گوشت (بغیر ہڈی کی بوتلیاں) آدھ کلو
آدھا چائے کاجج	کالی مرچ پیسی ہوئی	ایک چائے کاجج	آدھی پیالی	دہی پھیننا ہوا	لہسن پیما ہوا
آدھی پیالی	ڈالڈا کوٹنگ آئل	ار سے پانچ عدد	ایک کھانے کاجج	لال مرچ پیسی ہوئی	اورک پیسی ہوئی
		دو چائے کاجج	ایک چائے کاجج	بلدی پیسی ہوئی	نمک
		دو چائے کاجج	ایک کھانے کاجج	سفید زیرہ	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
					دو عدد درمیان

ترکیبہ

- کڑاوی میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو تین سے چار منٹ درمیان آگ پر گرم کر کے تیز پات ڈالیں۔ ایک منٹ بعد پیاز ڈال دیں اور ہلکا سا نرم ہونے تک فرانی کریں
- اورک لہسن، بلدی اور زیرہ ڈال کر دو سے تین منٹ تک جج چلائیں اور پھر نماز شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر نمک اور لال مرچ شامل کریں اور نمازوں کو مکمل گھٹنے تک پکائیں
- پھر گوشت اور دہی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر ہلکی آگ پر پکنے رکھ دیں
- جب دہی کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو گوشت کو کچلے ہوئے بھونا شروع کریں اور اتنی دیر بھونیں کہ گوشت ریشہ ہو جائے
- قصوری پیسی، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، اورک، گرم مصالحہ اور کال مرچ ڈال کر ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنیشن گرم گرم دیش میں نکال کر نان یا پرائیڈ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

PAKSOCIETY.COM





سرخی ڈوٹس

اجزاء

میدہ	دو پیالی
نمک	چمکی بھر
ہلنگ پاؤڈر	تین چائے کے کچے
شک فیر	ایک چائے کچے
دودھ	آدھی پیالی
انڈا	ایک عدد

ترکیب

1. بڑے پیالے میں فیر اور چینی ڈال کر اس پر تین سے چار کھانے کے کچے نیم گرم پانی ڈال دیں۔ میڈے میں نمک اور ہلنگ پاؤڈر ملا کر رکھ لیں۔
2. تین سے چار ہنٹ بعد اس میں انڈا، دودھ دو سے تین کھانے کے کچے ڈالیں اور ایک پیالی میڈہ ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں۔ پھر اس میں ایک اور پیالی میڈہ ڈال کر پھینٹیں اور تمام چیزیں یکجا کر کے اچھی طرح گھونٹ لیں۔
3. اچھی طرح گھونٹا ہونے پر فریج سے نکال کر روم ٹیمپریچر پر لے آئیں۔ اسے دو بار سے گوندھیں اور رے میں لگا کر دو انچ کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔
4. کڑائی میں ڈالیں اور آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں ان ڈوٹس کو سنہرے فرائی کر لیں۔

پریزنٹیشن: خوبصورت سی ٹرے میں سجا کر اوپر سے پس ہوئی چینی یا جام یا چاکلیٹ سیرپ سے سجا کر شام کی چائے پر دودھ یا جوس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد



PAKSOCIETY.COM





پکڑ رسیا پی
کونٹیسٹے ونر
یارخان سے صائمہ لیاقت قرار پائی ہیں

سبزیوں کا کٹ

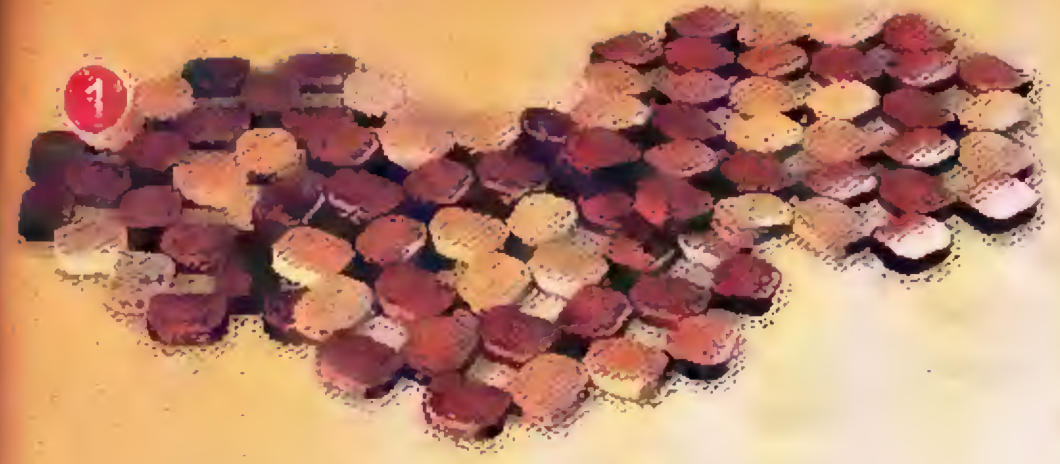
آدھی پیالی	دلی	پیار	ایک عدد	شامیم	ایک عدد (چھوٹی)	پھول گوشت
دو سے تین عدد	ہری مرچیں	ٹماٹر	ایک عدد چھوٹا	ہینگن	ایک پیالی	مٹر
دو کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا	پسی ہوئی لال مرچ	حسب ذائقہ	نمک	ایک عدد	گاجر
حسب ضرورت	ڈالڈا کنولا آئل	سفید بید	ایک کھانے کا چمچ	ادرک لہسن پیسا ہوا	آٹھ سے دس عدد	فریج بیجز

ترکیبے

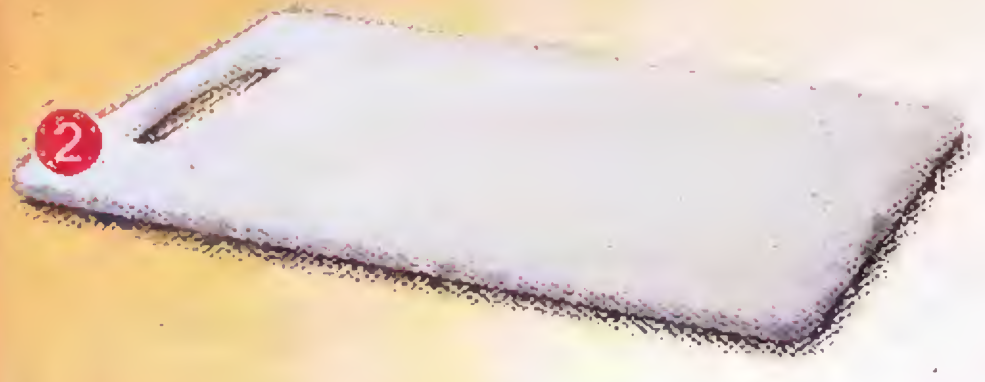
- پیاز اور ٹماٹر کو بار بار یک کٹ لیں اور باقی تمام سبزیوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں کٹ لیں
- شامیم، مٹر، گاجر اور فریج بیجز کو علیحدہ علیحدہ ہلکا سا ابال لیں
- ہینگن اور پھول گوشت کو ڈالڈا کنولا آئل میں الگ الگ فرائی کر کے رکھ لیں
- پھلے ہوئے فریج بیجز پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کریں
- پھر اس میں ادرک لہسن اور ٹماٹر ڈال کر پھونیں، ٹماٹر گھنے پر آجائے تو اس میں نمک اور لال مرچیں ڈالیں اور تمام سبزیوں ڈال کر پکاتے جائیں
- ساتھ ساتھ پھینٹا ہوا دلی اور ہرا مصالحہ ڈالیں اور اتنا بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- آخر میں بھنا ہوا کنولا ہوا زیرہ ڈال کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: اس زبردست کٹ کو پرائیڈوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات



ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے
اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے
ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔
اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔



ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے
صرف -/1,650 RS میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ
اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر
بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

سبسکریپشن فارم

Name: _____ نام
Address: _____ پتہ
Phone No: _____ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ
Email: _____ ای میل

سبسکریپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں
اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی
2nd, 210 Revelation Inc. فلور 2، کلفٹن سینٹر، خیابان ردی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
فون نمبر: 021-35304425-6



فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
www.daldafoods.com، ریپ سائٹ: dalda.advisory@daldafoods.com



”مجھے سیلیبریٹی شیفز نا جیلا لائن اور جی اولیور نے تربیت دی“

شیف ماہم ملک

یوں تو بہت سے بچے اپنی ماؤں کو کچن میں کھانا پکاتے دیکھتے ہیں مگر بڑے ہو کر سیدگی سے کوئی کوئی بچہ ہی ماں کے نقش قدم پر چلتا ہے۔ جیسے آج کی ہماری شیف ماہم ملک کے لئے کہہ سکتے ہیں کہ ماں کی مددگار بیٹی نے کھانے پکانے کے فن میں عملی تربیت لے کر اپنے ذوق و شوق کو ظاہر کیا۔ آپ آج کل مقامی موٹیسوری میں تداریں کے فرائض انجام دے رہی ہیں اور اس سے پہلے پکانے کی تربیت کے لئے کینیڈا کے شہر مونٹریال تشریف لے گئی تھیں۔

ماہم ملک کی بہت عرصے سے نہیں جانتا۔ حال ہی میں اتوار کے خاص پروگرام میں ان کی میسرنگ سروس سے متعلق علم ہوا۔ وہ ڈاکٹر کا دسترخوان کی شیف پر کسی کے لئے سوزوں لگیں اور آج ہم ان سے تعارف حاصل کر رہے ہیں، آپ بھی پڑھئے۔

”اپنی کیئرنگ کی خدمات سے پہلے کچھ تعلیمی و علمی قابلیت سے متعلق بتائیے؟“

میں ایک بار میں کی عمر میں اپنی امی اور کچن سے دوستی استوار ہو گئی تھی۔ وہ ہمیں کمر میں جاساں ہونے کے باوجود مزے مزے کے کھانے بنا کے کھلاتی تھیں اور میں ان کی مدد کرتی تھی۔ میرے شوق کو دیکھ کے انہوں نے مسز سید سے ابتدائی کچن کی ٹریننگ کواٹیں۔ اس کے ساتھ ساتھ میں نے اے لیو اسکول کے پڑھائی اور کچن میں رہ کر موٹیسوری کا کورس کیا۔ کھانے پکانے کے ساتھ ساتھ مجھے پھولوں کے بچے سے بڑی دلچسپی تھی۔ اب بھی میں کینیڈا سے لوٹ کر اپنے دونوں شوق ساتھ ساتھ پورے کر رہی ہوں یعنی صبح میں موٹیسوری میں پڑھاتی ہوں اور دوپہر سے رات تک کوکلب کرتی ہوں۔ مونٹریال جا کر میں نے انگلش ٹیری اسکول میں داخلہ لیا۔ ویسے وہاں فریج اسکول بھی خاصی تعداد میں ہیں۔ مجھے فریج و اجی سی آتی ہے مگر انگلش تو میں جانتی ہی تھی اس لئے بڑی آسانی سے کام لے گئی۔ پھر اسکول والوں ہی



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

”اطالوی ثقافت اور باشندوں سے اور کیا خاص بات سیکھی؟“

”ان کے کھانے مزیدار تو ہوتے ہیں اور اٹلی اتنا بھرپور اور خوش مزاج ملک ہے۔ ایسی اچھی اخلاقی اقدار ہیں کہ انسان مسکراہٹ سے بھرپور ہوتا ہے۔ پورا خاندان دن بھر گھر سے باہر کام کرتا رہے مگر شام چلتے ہی گھر آتا ہے اور مل جل کر رات کا کھانا ایک میز کے گرد اکٹھے ہو کر کھاتا ہے۔ یہاں سے ان کی اٹلی خاندانی روایتیں اور محبت کی ثقافت کا پتہ چلتا ہے۔ سانسے دن کی کلفتوں اور پریشانیوں کو بھول بھال کے پورا کنبہ ساتھ کھانا کھا کر اپنے رشتے کو دوام بخشتا ہے۔ اس سے اچھی بات اور کیا ہو سکتی ہے۔“

”مشریل میں پلاسٹک یا اسٹین لیس اسٹیل؟ آپ کا انتخاب کیا ہوگا؟“

”پلاسٹک تو ہرگز بھی نہیں۔ مجھے مشرلیاں کے اسکول میں اسٹین لیس اسٹیل کے برتنوں کی اسٹے بے شمار فائدہ بتائے گئے ہیں کباب میں کوئی دوسرا میسریل استعمال کر ہی نہیں سکتی۔ آپ بھی اپنی زندگی اور کم کے معمولات سے پلاسٹک کو ہمیشہ کے لئے نکال دیں، یہ انتہائی معززیت میسریل ہے جس کی کمیائی عمل کے بعد ری سائیکل ہو کر یہ برتن بنتے ہیں ان کے اثرات برتنوں میں رہ جاتے ہیں اور گرم کھانا ان برتنوں میں اٹھ بیٹے ہی خطرناک کیمیکل سرطان جیسی مہلک بیماری میں مبتلا کر دیتے ہیں۔“

”چکن پاؤں اور چائینیز نمک دونوں مفید ہیں یا مضر صحت ہیں؟“

”مضر صحت ہیں۔ باہر کے ملکوں میں ایک مدت سے ان اشیاء کو کھانوں کے ذائقے بدلانے کے لئے متروک قرار دے دیا گیا ہے۔ ہمارے ہاں یہ اب بھی استعمال ہوتے ہیں۔ ان سے بلڈ پریشر بڑھتا ہے اور دیگر مہلک امراض لاحق ہونے لگتے ہیں۔“

”کیا یہ درست ہے کہ بچہ ہر روز صبح اٹھ کر اپنی اپنی چھوڑ کر آتی ہو پوچھتی ہو اس طرح میرے لئے ہر دن دھڑلے سے ہے۔“

”میں تو ہر روز صبح اٹھ کر اپنی اپنی چھوڑ کر آتی ہو پوچھتی ہو اس طرح میرے لئے ہر دن دھڑلے سے ہے۔“

طرح بھی تحریک سے کم نہیں۔ ابھی کو دیکھ کر میں بچن میں گئی اور ناہم بن کر لوٹی ہوں۔“

”پاکستانی ریسٹورنٹس کا اور خصوصاً اٹالین ریسٹورنٹس کا معیار کیسا پایا؟“

”اب چونکہ میں خود بھی اٹالین کھانے پکانا جان گئی ہوں تو کچھ کا معیار گزارے لائق پاتی ہوں اور کچھ کا بہت اعلیٰ بھی ہے۔ بات یہ نہیں کہ لوگ اٹالین پکانا نہیں جانتے۔ بات یہ ہے کہ کھانے والوں کے ذائقے یعنی Taste کی حیات کو بھی تو اتنا ہی ترقی یافتہ یا اصل اٹالین کی سطح کو چھونا چاہئے۔ یہ کام آج کے ہاں ذرا سست رفتاری سے ہو رہا ہے۔ پاکستان میں ماڈرن کھانے پکانے والوں کی کمی نہیں لیکن نئی چیز کو فوراً قبول کر لینے کی عادت نہیں ہے۔ اس لئے مجھ پر انکی ریسٹورنٹس اطالوی اور پاکستانی ملا جلا ذائقہ پیش کر رہے ہیں۔“

”پاکستان میں ماڈرن کھانے پکانے والوں کی کمی نہیں لیکن نئی چیز کو فوراً قبول کر لینے کی عادت پختہ نہیں ہے۔“

”اگر آپ کو گھر سے باہر کھانا پکانے جانا ہو تو کھانا پکانا پسند کریں گی؟“

”اگر آپ کو گھر سے باہر کھانا پکانے جانا ہو تو کھانا پکانا پسند کریں گی؟“

”اگر آپ کو گھر سے باہر کھانا پکانے جانا ہو تو کھانا پکانا پسند کریں گی؟“

”اگر آپ کو گھر سے باہر کھانا پکانے جانا ہو تو کھانا پکانا پسند کریں گی؟“

”اگر آپ کو گھر سے باہر کھانا پکانے جانا ہو تو کھانا پکانا پسند کریں گی؟“

کی طرف سے اپرٹس شپ میں کام کرنے لگی۔ میں نے اس دوران باقاعدہ ملازمت کوئی نہیں کی۔ میں چند ماہ پہلے ہی کراچی لوٹی ہوں اور چھوٹے پیمانے پر اٹالین کھانوں کی کیشنگ کر رہی ہوں۔“

”فیس بک پر آپ نے اپنے کھانوں میں نامیاتی اجزاء کا ذکر کیا ہے، کیا اس کی تفصیل بتائیں گی؟“

”میں اپنے گھر میں کچھ نامیاتی سبزیوں اور جڑی بوٹیاں لگاتی ہیں جو مجھے اٹالین کھانوں کے لئے روزانہ درکار ہوتی ہیں۔ ان میں پارسلے، چیکو، آم اور دیگر کھانے شامل ہیں۔“

”بیرون ملک کھانا پکانے کی عادت کی خاص الخاص اچھی بات کیا ہے؟“

”میں تازہ، گرم اور بہترین سبزیوں اور عمدہ اسٹاک سے کھانا پکانے کی ترغیب دیتا ہوں۔ غیر چولری، اچھڑا اور میسریت کے ساتھ ساتھ کھانا پکانے کی عادت، مچھلی، سبزی اور پھل کھانے یا تراشنے کے لئے علیحدہ علیحدہ برتنوں (خاص کر چھریاں) استعمال کرنا اس کے علاوہ اسٹیل کے خاص جوڑے پہنچنا لازم قرار دیتا ہوں۔ ایسی گرمی چھوٹی بڑی ہاتھیں ہیں جو اسکول میں ہماری سسٹمی کے لئے بتاتا تھا اب مجھے یہاں بھی اچھڑا اور کیپ مہن کر کھانا پکانے کی عادت ہو گئی ہے۔ اسکول نے ہمیں بتایا کہ انگوٹھی یا کڑھنے مہن کر پکانے سے دھاتی اور کیمیائی مادہ کھانوں میں شامل ہوتا ہے جس سے کھانے آلودہ ہو جاتے ہیں خواہ آپ نے کتنے ہی نامیاتی اجزاء شامل کئے ہوں۔ میں تو یہاں لی وی شوڈ پر دیکھ کر حیران ہو گئی ہوں کہ ہینڈل کٹی چولری اور پارٹی ڈریسز مہن کر کھانے تیار کرتی ہیں۔“

”پاکستانی سیلبر بی شیفز میں فوڈ چینلز میں کسے پسند کرتی ہیں؟“

”سارے ہی اچھے شیفز ہیں مگر اس وقت کوئی نام یا چینل آرہا ہے فوڈ چینلز کو بہت ہی شاندار ہو گئے ہیں۔ دوسرے تقریبی چینل بھی معیار میں خاصے اچھے ہو گئے ہیں۔ پہلے تو سرکاری ٹی وی دیکھتی ہی نہیں تھی مگر اب تو اس کا معیار بھی اُپر سے بہتر ہے۔ فوڈ چینل کا مستقبل بھی خاص روشن دکھائی دیتا ہے۔“

”بین الاقوامی شیفز جو آپ کو بے پناہ پسند ہوں؟“

”مجھے ذاتی طور پر ٹائیڈ انس اور جی اولیور پسند ہیں۔ میں نے ان کو دیکھ کر کھانا پکانے کی تربیت لینے کا سوچا اور انہوں نے ہی مجھے مشورے دیے کہ کھانے کی شکل میں اٹالین کھانے پکانے میں مہارت دلائی اور میرے لئے وہ کسی



5 منٹ اور میک اپ ہو جائے جھٹ پٹ تیاری کے چند پیش

درخشاں فاروقی

ہر کام کرنے والی خواتین کے لئے کوئی کوئی دن بے پناہ مصروفیت کا ہوتا ہے۔ کبھی خاندان میں یا دوست احباب کی تقریب میں دفتر سے اٹھ کر ہی جانا پڑتا ہے کہ لوگ تقریبات منعقد کرتے وقت ذاتی ترجیحات کو مد نظر رکھتے ہیں۔ اس وقت کی سہولت کے لئے وقت کی تھوڑی بہت رعایت تو دے دیتے ہیں۔ مگر آج کی دنیا کی حامل اپنے مقررہ وقت ہی پر ختم کرنے کے لئے سہ پہر کے بعد ہی جاتی ہیں البتہ سالگرہ کی تقریب شام گئے تک جاری رہ سکتی ہے۔ اب یہی ہے کہ دفتر سے جاتے وقت ہی تقریب کے لئے موزوں لباس کی ترتیب کر لیں یا دفتر سے اٹھتے وقت اس کارف اور دوپٹہ تبدیل کر کے سیدھے تقریب میں چل جائیں۔

تاہم اہم بات آپ کی شخصیت سے ظاہر ہونے والا وہ ستارہ اور تیز رفتاری کا تاثر ہے جو آپ کو تقریب میں پور ہونے سے بچائے گا۔ بہت سی خواتین مقام کی تقریبات اسی طرح دفتر سے واپسی پر نمٹاتے ہوئے گھر آتی ہیں لہذا چہرے پر تھکن کے آثار ظاہر کئے بغیر واش روم جاسیے اور 5 منٹ میں خود کو رات تک کی اس تقریب کے لئے تیار کر لیجئے۔

آپ کے پرس میں آئی لائزر، بلیک یا شمر، پ گلو، پ اسٹک، BB کریم یا پاؤڈر، فاؤنڈیشن، آئی شیڈ اور بلش آن کے ساتھ ساتھ ہینر برشز، کچر یا ہینر پنز، اپنی جلد کے مطابق فیس واش وغیرہ ہونے چاہئیں۔ آپ کی تیاری کا وقت شروع ہوتا ہے اب...

• سب سے پہلے ہاتھ، چہرہ اور پیراچھی طرح دھو لیں۔ چہرہ دھونے کے لئے اپنا فیس واش استعمال کریں۔ دفتری استعمال کے لئے جو ہینڈ واش دستیاب ہے اسے چہرہ دھونے کے لئے استعمال نہ کریں۔ عرق گلاب کا ہلکا سا اسپرے کر لیں اور اسے چہرے ہی پر رشک کر لیں۔

• اگر آپ سمجھتی ہیں کہ آپ کو گہرا فاؤنڈیشن یعنی Base روکار نہیں تو BB کریم بہت مدھم Tone میں ہوتی ہے اور یہ نیچرل یعنی قدرتی جلد کے قریب ترین Shade میں ہوتی ہے چنانچہ اسے چہرے پر ہموار انداز میں Apply

• رخساروں کو کبھی نہ بھولیں خواہ آپ کا چہرہ کتنا ہی بھرا بھرا سا کیوں نہ ہو۔ بلش آن لگانے سے پہلے ناک سے کان کی لدوں تک اپنا زاویہ بنائیے اور ہاتھ سے چھو کر رخسار کی ہڈی کا اندازہ کر کے بلش لگائیے۔ اندازہ کبھی غلط نہیں ہوگا اور چہرے کی بناوٹ ابھر کر واضح ہوگی۔

• ہاتھوں کو پالے ہوئے ایک اسٹک پسند نہیں کرتی ہیں تو Pale Pink آزمائیے۔ یہ رنگت بھی لگنے والوں کو قدرتی نظر آئے گی۔

• آپ باری ڈول کی طرح جتنا سنورنا چاہیں تو بھی کھلی کھلی نظر آ سکتی ہیں اور یہ تاثر پورا وروانی سا ہوتا ہے۔ قدرتی گلابی رنگ ماند سا محسوس ہو تو بھی بایوس ہونے کی ضرورت نہیں۔ گلابی رنگ کی متعدد اقسام ہیں آپ اگر کسی دوسرے شیڈ کا تجربہ کر چکی ہیں تو وہی آزمائیے۔ دن 5 منٹوں میں آپ کو اپنے بارے میں ذرا جلدی جلدی فیصلے کرنے ہیں۔ ممکن ہے ٹریک جام بننے کی ضرورت میں آپ کو گاڑیوں کی طویل قطار میں لگنا پڑے یا اگر آپ اپنے ہاتھ سے ہاتھوں میں سفر کرنا ہے تو اپنے لئے وقت کی مناسب حد تک گنجائش دیکھتے ہوئے تقریب میں جاسیے۔ تاہم ایک بات تو طے کر لیجئے آج آپ مدھم کوئی بھی ہیں مگر سانا بھیا، آپ کو بہر حال دلکش، پروقار، جاذب توجہ اور خوبصورت نظر آنا چاہئے کہ نہیں؟

• بالوں کو دایوم دیکھئے: میک اپ مکمل ہوتے ہی بالوں میں برسٹل کیجئے۔ تراشے ہوئے بال ہیں تو انہیں پشت پر گرا کے Backcombing کر لیں۔ سارا دن کے پونی میں بندھے بالوں میں حرارت دوڑ آئے گی اور برش کرنے سے ہلکی سی ورزش ہو جائے گی پھر اسٹائل جیسا چاہیں انہیں کھلا رکھنا چاہیں یا Catcher سے اکٹھا کرنا چاہیں یا پونی بنانا چاہیں یہ ہر طرح سے خوبصورت نظر آ سکتے ہیں۔

• آئی لائزر یا فاؤنڈیشن یا BB کریم کو متوازن کرنے کے لئے لگائیے۔

• آئی لائزر یا فاؤنڈیشن یا BB کریم کو متوازن کرنے کے لئے لگائیے۔

• آپ کے ہونٹوں کو کتنا چہرہ نظر نہیں آتا ہے۔ یہ بات ہی کی پتھری نظر آنا چاہئیں۔ شام کی تقریبات کے لئے آپ کو ہینر پ گلو، پ اسٹک استعمال کر سکتی ہیں۔

• آنکھوں کے میک اپ کے لئے آپ چاہیں تو مدھم خاکستری رنگ کا لائزر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ آج کل کا سنی رنگ کا مدھم لگایا جا رہا ہے۔ کچھ خواتین غلی پلکوں کو رنگین بناتی ہیں اور ان پر یہ انداز چلتا ہے۔

• آپ Voilet Eyeliner بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ آج کل کا سنی رنگ کا مدھم لگایا جا رہا ہے۔ کچھ خواتین غلی پلکوں کو رنگین بناتی ہیں اور ان پر یہ انداز چلتا ہے۔





The Wet Brush

Wonder Brush

Braun, tontez satin hair

Straight`N`Go

Multitasking Selfie Brags

Infrared Massage Brush

اس پرش سے خارج ہونے والی نرم و لکی انفراریڈ گرمی کھوپڑی کا مساج
کر کے دوران خون کو بڑھاتی اور بالوں کے فولیکل کو متحرک کر دیتی
ہے۔ اس کا ثمن دیتے ہی اس میں سرخ لائٹ روشن ہو جاتی ہے جو مٹی
آے دبا کر بالوں میں پھیرا جاتا ہے یہ انتہائی شاندار مساج شروع کر دیتا
ہے۔ اس کی حرارت سے دوران خون میں اضافہ ہوتا ہے جو بالوں کی
نشوونما کے لئے بہترین ہے۔



چاکلیٹ فیشل میں چھپا ہے

جواں رہنے کا نسخہ راز

یوں تو چاکلیٹ ہم سب کی مرغوب غذا ہے لیکن جب سے ماہرینِ حسن نے اس کی حسن افزا خوبیوں کو تسلیم کیا ہے اس کا استعمال جن کی حفاظت و دلکشی کو برقرار رکھنے کے لئے بڑھ گیا ہے۔ چاکلیٹ فیشل روز بروز مقبول ہوتا جا رہا ہے جس سے روز لاکھوں خواتین مستفید ہوتی ہیں۔ لہذا اب ہم بھی کہہ سکتے ہیں کہ چاکلیٹ عمدہ ذائقہ اور حسن و صحت کا بہترین ترکیب ہے۔ چاکلیٹ میں موجود کوکوپاؤڈر میں ایٹنی آکسیدنٹس اور فیشی ایسڈ جلد کو غذائیت فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ بروحتی عمر کے اثرات کو کم کرنے میں بھی معاون ہے۔

ماسکنگ

ماسک لگانے کا مقصد جلد کو وٹامن E پہنچانا ہے جو جلد کو بڑھاپے سے بچا کر ایک خوبصورت اور جواں لک دیتا ہے۔ کوکوپاؤڈر 1/2 کپ، دی 8 چائے کے چمچ، شہد 4 چائے کے چمچ، وٹامن E کپسول 2 عدد چاول کا آنا حسب ضرورت۔ سب چیزوں کو ملا کر حسب ضرورت چہرے پر لگالیں اور صحت مند رہنے کے لئے گرم پانی سے منہ دھولیں۔

ٹونک

آخر میں چہرے پر ٹونک لگایا جائے گا۔ اس کے کرلین۔ ٹونک کا مقصد چہرے کے کھلے مسام کو بند کرنا ہے چہرے کی سطح پر صحت کا احساس بھی عرق گلاب کے اسپرے کے بعد ہوتا ہے۔ تو اب آپ کا حسن اور فیشل کا سہارا اب آپ آئینہ میں اپنا کھلتا روپ دیکھ کر خود یہ محسوس کریں گی کہ واقعی چاکلیٹ فیشل حسن افزا ہے تو پھر دیکھیں بات کی تو آج ہی آزمائیں اور اس ہمہ سید فیشل کے فوائد سے مستفید ہوں۔

نوٹ

یہ فیشل ہر طرح کی جلد کے لئے موزوں ترین ہے لیکن دانے والی متاثرہ جلد پر استعمال نہ کریں۔

ہلکے ہاتھ سے مساج کریں۔ 2 سیکنڈ کے لئے مساج نیچے سے اوپر اور نرم ہاتھوں سے کریں۔ پھر چہرے پر عرق گلاب کا اسپرے لگائیں اور روئی سے صاف کر لیں۔

اسکر بنگ

کوکوپاؤڈر ایک چائے کا چمچ، براؤن شوگر ایک چائے کا چمچ، زیتون کا تیل ایک چائے کا چمچ، وٹیلو ایسنس چند قطرے۔ سب چیزوں کو ملا کر چہرے پر ایک یا دو منٹ ملیں اور پھر روئی سے صاف کر لیں۔ اسکر بنگ کا مقصد چہرے کی صفائی اور رنگت نکھارنا ہے۔ جلد کے مردہ خلیات جھڑ کر کھری جلد نکل آتی ہے۔

نریشنگ

جلد کی صفائی کے بعد جلد کو غذائیت مہیا کرنے کے لئے نریشنگ کی جاتی ہے۔ نریشنگ کریم بنانے کے لئے ایک کپ کوکوپاؤڈر اور 6 کھانے کے چمچ کاغذ چیز کو ہاتھ سے اچھی طرح کس کرنے کے بعد 1/2 کپ خالص شہد ڈال کر لینڈ کر لیں۔ چہرے پر 10 منٹ تک مساج کریں اور 15 منٹ کے لئے چہرے پر لگا رہنے دیں اور پھر سادہ پانی سے دھولیں۔

چاکلیٹ فیشل کے فوائد

- 1- اس کا باقاعدہ استعمال چہرے پر چمک و شگفتگی لاتا ہے۔
- 2- جلد کو موچھرا نر کے نرم و ملائم اور شاداب بناتا ہے۔
- 3- جھریاں بننے کے عمل کو روکتا ہے یعنی سدا بہار جوانی کا محافظ ہے۔
- 4- چہرے کے داغ دھبے اور چھائیاں دور کر کے اسے صاف ستھرا اور جاذب نظر بناتا ہے۔

چاکلیٹ فیشل کے مراحل

- کھینچیں
- اسکر بنگ
- نریشنگ
- ماسک
- ٹونک

کلینرنگ

سب سے پہلے پانچ چمچ دودھ میں دو چمچ بلی ہڈی ڈال کر کس کریں اور چہرے پر

متوقع مائیں ورزش ضرور کریں

ماں اور بچہ دونوں رہیں صحت مند

ورزش کرنے والی متوقع مائیں نہ صرف خود تندرست رہتی ہیں بلکہ اپنے بچے کو بھی بہت سی بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہیں۔ خاص طور پر اپنی بچہ پریشور بڑھنے اور اس سے پیدا ہونے والی تکالیف سے نمٹنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ گھر کا کام کاج اس وقت تک ورزش میں شامل ہونا چاہیے کہ سر سے پیر تک پسینہ نہ بہہ جائے بلکہ کسی بھی کام کاج کرنے کو ورزش کے برابر قرار دیا جانا درست نہیں۔ خاص طور پر آخری 3 ماہ میں کی جانے والی ہلکی سی ورزش بچے کے پلڈ پریشور کو مارل رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ تازہ ترین تحقیق کے مطابق وہ کو موصول ہونے والی کم وزن کم ہوتا ہے بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ ان مائیں پلڈ پریشور کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ امریکی تحقیق کے مطابق ماؤں میں ورزش کی عادت بچوں میں قلبی صحت کی ضامن ہوتی ہے۔

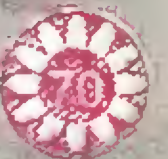
مشہور اسٹیٹ یونیورسٹی Kinesiology کے پروفیسر اور James Pivarnik کے مطابق ہم نے پیدائشی مارل وزن والے بچوں اور اوسط کم وزن رکھنے والے بچوں کی درجہ بندی کرتے ہوئے تحقیق کا سلسلہ شروع کیا ہمیں ان کے نتائج دیکھ کر حیرت ہوئی کہ بچوں میں ہائی پلڈ پریشور اور وزن کا تعلق ان کی ماؤں کے جسمانی طور پر سرگرم رہنے یا ورزش کرنے کی عادت سے گہرا تعلق رکھتا ہے۔

پروفیسر جیمز کے مطابق ورزش کرنے والی ماؤں کا زندگی کے دوران بچے کی صحت پر خوشگوار اثر ہوتا ہے جبکہ ورزش نہ کرنے والی ماؤں کے بچوں میں دل اور شریانوں کے امراض اور بقیہ عمر کے حصے میں اسٹروک کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ حالیہ تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ بچوں میں قلبی امراض اور دیگر بیماریوں کے حوالے سے موجود خطروں کو مائیں کم کر سکتی ہیں۔ اگر وہ اس دوران ورزش کا عمل جاری رکھتی ہیں تو بچے پر مثبت اثرات مرتب ہوں گے جبکہ ہماری خواتین خوشخبری سننے ہی کھانے پینے اور آرام کو ترجیح دیتی ہیں۔ کھائیں نہیں اور آرام کے وقت آرام بھی کریں مگر تھوڑی سی جسمانی سرگرمی بھی جاری رکھیں۔

ایسی مائیں جو چہل قدمی کرنے یا تیز قدمی کے علاوہ دیگر جسمانی ورزشوں کی عادی نہیں بنانے والی ہیں 18 اور 10 برس کی عمر کو سسٹولک پلڈ پریشور کا نام تھا۔ پروفیسر جیمز کا کہنا ہے کہ بچے کی پیدائش کے دوران ماؤں کی جسمانی سرگرمیاں بچے پر براہ راست اثرات مرتب کرتی ہیں یعنی ایسے بچے اپنی زندگی میں زیادہ سرگرم، خوش باش اور صحت مند ہوتے ہیں۔ Journal Sports Medicine & Physical Fitness کے رپورٹ کے مطابق حمل کے دوران 9 ماہ تک ورزش کا معمول اختیار کرنے

والی ماں بھی شعوری طور پر اپنے بچوں کی جسمانی ورزشی بائیلوجی میں براہ راست کردار ادا کر سکتی ہیں۔ پیدائش کے وقت ان بچوں کا وزن بھی مارل رہتا ہے اور پلڈ پریشور کی حالت اس کے علاوہ وہ سانس کی بیماریوں سے بھی محفوظ رہتی ہیں۔ ماہرین اس کی ایک فٹل اورجینس Fetal Origins Hypothesis سے ظاہر کرتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ جسمانی طور پر مشقت کرتی ہیں تو اس کے اثرات بچے کی صحت اور تعلیمات اور ان کے بعد راست اثر دکھاتے ہیں۔ مغربی گائنا کولو جینس کی رائے میں متوقع ماؤں کا ورزش کرنا بچے کے لئے قطعاً خطرناک نہیں بلکہ شواہد سے ظاہر ہوتا ہے کہ ایسی خواتین کو ورزش کے دوران کسی پیچیدگی کا بھی سامنا نہیں کرنا پڑتا۔ تاہم یہ طبی ماہرین خبردار کرتے ہیں کہ 30 منٹ کی درمیانے درجے کی ورزش سی موزوں ہو سکتی ہے۔ ایک نئے تحقیقی ورزش بچے کے لئے خطرناک ہو سکتی ہے۔ لہذا ورزش کا پلان گائنا کولو جینس کے مشورے سے بنائیں اور ورزش کرتے وقت باتیں کرتی رہیں اگر سانس پھول رہی ہے تو ورزش کا دوران بچھڑ کر لیں۔ باتیں کرتے رہنے سے سانس نہیں پھولے گی۔ البتہ ہماری وہ کہیں جو گھر سے باہر جا کر چہل قدمی کرنا معیوب خیال کرتی ہوں وہ گھری میں جتنی دیر پھر تیلی ہو کر کام کاج کر لیں، جھاڑ پونچھ، آنا گوندھنا، برتن دھونا، کپڑے دھونا یا سوار زمین پر چہل قدمی کرنا چاہیں تو اس میں کوئی مضائقہ نہیں۔

اس طرح صحت بخش طرز زندگی کا اثر ان کے ہونے والے بچے پر بھی خوشگوار ہوگا۔ ہلکا پھلکا کام کاج کرتے وقت گھر کی بالائی منزل کی سیڑھیوں یا خدائو است کیلے فرش پر پاؤں نہ پھسل جائے۔ سیڑھیاں وقفے وقفے سے چڑھیں مگر بار بار نہ چڑھیں۔ آرام دہ جوتا استعمال کریں اور پانی پینے سے اجتناب برتیں۔





بچے کی زندگی کی بنیاد

مستندین، نئی زندگی کی شروعات

ہوتی ہے۔ اس کے اضافی سلیمنس لینے کا مشورہ دیتے ہیں تو انہیں لینے میں کوئی حرج نہیں۔ یہ جسم میں آکسیجن پیدا کرنے کی صلاحیت رکھنے والا جزو ہے۔

کیمیشیم کی ضرورت

بچوں اور خواتین کی صحت کے لئے ہر متوقع ماں کو 600 ملی لیٹر کیمیشیم روزانہ ضروری ہے یعنی بالائی سمیت یا بالائی اترا ہوا دو سو، 25 گرام سخت ہے، ایک ٹیبلٹ یا دو ٹیبلٹیں، پھلکی اور ہرے پتوں والی سبزیاں استعمال کرنی ضروری ہیں۔

Zinc کی اہمیت

بچے کی قوت مدافعت کے لئے بہترین غذا کی جزو ہے جو مختلف اناجوں، پیاز، خبثک اور تازہ میوؤں کے علاوہ دودی کے آٹے میں بھی پایا جاتا ہے۔ پھلکی اس کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے اور اس سے وٹامن D بھی ملتا ہے۔

• وٹامن A: زندگی کی پیچیدگیاں دور کرتا ہے۔

• وٹامن C: فولاد جذب کرنے کی اضافی قوت رکھتا ہے۔

شرح اموات حیران کن حد تک کم ہو چکی ہے۔ اس معاملے کو حکومتیں اگر صرف اپنے مفاد کے حوالے سے دیکھیں تو انہیں ماؤں کی صحت پر یہ رقم خرچ کرنی چاہئے، اس لئے کہ قوی طبیعت والی ماں بچے کے نظم و نسق کا بہت زیادہ انحصار عورتوں کی صحت اور شفقت پر ہے۔

ماں اور بچے کی زندگی اور صحت کی بنیاد اس بات پر ہے کہ ماں اپنے بچے سے ہی اپنے کھانے پینے پر کس قدر توجہ دیتی ہے۔ دوسرے کئی ترقی پذیر ممالک کی طرح ہمارے یہاں بھی ماں بننے والی عورتوں کا سب سے بنیادی مسئلہ بدن میں خون کی کمی ہے۔ یوں تو غذا کو متوازن ہونا چاہئے لیکن اگر غذا میں فولاد کا تناسب کم ہو تو یہ چیز عورت کی صحت پر نہایت منفی اثرات مرتب کرتی ہے اور اس کا نتیجہ بچے کی سوت کی شکل میں نکل سکتا ہے اور ماں کی زندگی بھی خطرات میں گھر سکتی ہے۔

خون میں ہیموگلوبن کا تناسب

پاکستان میں خواتین کی بڑی تعداد اس کی کا شکار ہے۔ خون میں فولاد کی مناسب مقدار کا ہونا ضروری ہے۔ گائے، بکری یا مرغی کا گوشت، پھلکی، کھجور، اناج، سبزیاں اور والوں کے علاوہ دودی، موٹی، کیڑا اور سنگترہ کھایا جائے۔ سبز پتوں میں بند گوبھی فولاد کو جزو بدن بنانے کے لئے بہت کارگر

آٹم حیا
کئی ترقی پذیر ملکوں کی طرح پاکستان کے دیہی علاقوں میں صحت کی سہولتوں کی کمی ہے، سرکاری اسپتالوں میں بروقت زچہ و بچہ کو ابتدائی طبی امداد نہ ملنے کے باعث کئی قیمتی جانیں ہمارے اہل بن جاتی ہیں۔ ماں بننے کے قدرتی عمل کے دوران کسی پیچیدگی کا شکار ہونے والی خواتین کو ہلاکت کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

ہمارے یہاں بے شمار ایسے گھرانے ہیں جہاں عورتیں دھوروں سے بدتر سلوک کی مستحق سمجھی جاتی ہیں۔ ایسا کرنے والے نہیں جانتے کہ عورتوں کی ترقی کے سالانہ اعشاریے میں پاکستان کا نام اگر بہت نیچے اور قوموں کی آخری صف میں آتا ہے تو اس کی ایک اہم وجہ زچگی کے دوران خواتین کی اور 5 برس تک کی عمر کے بچوں کی بلند شرح اموات ہے۔

عالمی سطح پر ماں بننے والی عورتوں کی ہلاکت کی شرح کی خوفناکی کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ اس وقت دنیا بھر میں نئی زندگی کو جنم دینے کے مرحلوں سے گزرنے والی 6 لاکھ ماہائیں ہر سال ہلاک ہو جاتی ہیں اور سالانہ ایک کروڑ 80 لاکھ ماہائیں عمر بھر شدید اذیت میں مبتلا رہتی ہیں اور ان میں سے لاکھوں تاحیات معذوری کی زندگی گزارتی ہیں۔ ورلڈ بینک کی ایک تحقیق کے مطابق ترقی پذیر ملکوں کی حکومتیں اگر صرف دو ڈالر فی کس (لگ بھگ 120 روپے پاکستانی) سال بھر میں ماؤں کی صحت پر خرچ کریں تو یہ



پانی کم پینے کے ہیں نقصانات زیادہ

ہم بتاتے ہیں وہ چند علاماتیں جو ہیں خطرے کا نشان

انسانی جسم میں پانی کی کمی واقع ہونے سے ایک نہیں کئی طبی پیچیدگیاں رونما ہو سکتی ہیں۔ صرف پیاس کا احساس ہونا ہی کوئی علامت نہیں۔ اس لاپرواہی سے کتنے مسائل کھڑے ہو سکتے ہیں آئیے جاننے کی کوشش کریں

بھوک کا بڑھ جانا

پانی کم پینے سے بھوک بڑھ سکتی ہے اور میٹابولک چیزیں کھانے کی چاہت بڑھتی ہے۔ یہ سب سے پہلے آدھا گلاس پانی پی لیا جائے تو بے وقت کی بھوک ختم ہو جائے گی۔ خاص کر ایسے لوگوں کو جنہیں رات کو نیند نہ آئے اور بھوک ستاتی ہو۔

غیر معمولی بھوک

غیر معمولی بھوک آپ کھانا کھائیں گی تو چبانے میں تکلیف محسوس ہوگی۔ منہ خشک اور پیچیدگیوں کا شکار ہونے والی بغیر پیاس کے بھی پی لیا جائے۔

گردے میں پتھری

یورین کاربک اگر زرد یا گہرا زرد ہو تو کچھ لٹچے کر آپ کے گردے کی حالت میں بتلا دیں۔ آپ پانی کی مقدار بڑھائیے۔ جسم کا کچھ پانی بے وقت سے بہہ جائے گا اور اگر یورین میں کمی ہو تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ آپ کے جسم میں خارج کرنے کے لئے اضافی سیال موجود نہیں۔ یاد رکھئے کہ اگر سرات آٹھ گھنٹوں تک یورین پیاس میں ہو رہا تو اس میں شامل نمکیات اور معدنیات باہم چپک کر گردے میں پتھری بننے کے امکانات زیادہ روشن کر سکتے ہیں۔

جلد کی خشکی

صحت مند اور چمکدار جلد کی بنیادی ضرورت پانی ہے اور اگر آپ پانی نہیں پیتیں تو جلد فوری طور پر متاثر ہوتی ہے۔ جلد انسانی جسم کا سب سے بڑا عضو ہے اور ساتھ ہی جسم کی آلائشوں سے پاک کرنے والی مشین بھی ہے۔ جسم میں پانی کی کمی کے ابتدائی مرحلے میں ان سیال مادوں کی کمی کے باعث جلد خشک ہو جائے گی جو اسے نم رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ جلد سے بخارات اور پسینے کے ساتھ جسمانی آلائشیں باہر نکلتی رہتی ہیں اور جلد کی صفائی ہوتی رہتی ہے۔ اگر جسم میں پانی کی کمی واقع ہو جائے تو آلائشیں جلد کے نیچے جمع ہونے لگی ہیں اور پھر کیل مہاسے، دانے، بلیک ہیڈز اور دیگر جلدی مسائل کی صورت میں ظاہر ہو سکتی ہیں۔

آنسوؤں کی کمی

اگر آپ پانی کم پیتی ہیں تو کسی گھمبیر صورتحال کے لئے تیار ہو جانا چاہیے یعنی آپ کو رونے کا موقع ملے تو آنسو ہی نہیں نکلیں گے یا بہت کم ہوں گے۔ کم پانی پینے سے آنسوؤں کے سوتے خشک ہو جاتے ہیں۔ آنسوؤں کو کم ہمتی یا بزدلی کا مظاہرہ نہیں سمجھنا چاہئے ان کے طبی فوائد بھی ہوتے ہیں۔ ان کے اخراج سے چشمی دباؤ اور سردی، زچ اور پریشانی اور بالائی کی کیفیت جاتی رہتی ہے۔

پانی پینے سے وزن کم

ہوتا ہے

خوش ہو جائیے کہ کم کیلوری پر مشتمل ہر کھانے سے کچھ دیر پہلے ایک گلاس پانی پی لیا جائے تو چربی پگھلتی ہے اور آدھا گھنٹہ قبل دھکاس پانی پینے سے 15 پونڈ وزن کم ہو سکتا ہے۔ اس سے زیادہ پانی نقصان دہ ہوتا ہے۔ معدے میں ایسے Enzyme ہوتے ہیں جو پروٹین کو توڑنے کا فریضہ انجام دیتے ہیں تاہم ہر کھانے سے 20-30 منٹ قبل پانی ضرور پی لیں۔



گر زندگی کو سمجھنا ضروری ہے تو بچوں کی اداسی زندگی سے درس لیجئے

ہم اکثر اگمان ہوتا ہے کہ بڑے بچوں کے استاد ہوتے ہیں کہ زندگی کے بچے بتاتے ہیں کہ بچوں سے بڑا استاد کوئی نہیں ہوتا۔ عمر میں بڑے افراد تو زندگی کی بہت سی بنیادی باتیں بھولتے چلے جاتے ہیں اور اسی لیے ان کی مشکلات میں اضافہ بھی دیکھنے میں آ رہا ہے

برائیوں کی جڑ تصور کرتے ہیں۔ ایک فرشتہ صفت انسان اور ایک چور جب پیدا ہوئے تو ان میں کوئی فرق نہیں تھا۔ ان کے حالات، ماحول اور پرورش کے انداز نے انہیں پروان چڑھایا اس نقطہ نظر سے جب ہم انسانوں کو دیکھتے ہیں تو افراد کے بجائے ان کے بنیادی مسائل کو دیکھتے ہیں۔ اس طرح کوئی بھی فرد غارت کا نشانہ نہیں بنتا۔

بچے کی کاٹکٹیں نہیں دیکھتے

پچھلے یا ٹیلی ویژن کی عزت کرنا بڑوں کا کام ہے۔ بچے روٹی یا تعلقات کی اس بنیاد پر گزر پھرتے ہیں۔ چھوٹے بچوں کو اس بات سے کوئی غرض نہیں ہوتی کہ آپ کی گاڑی کا ماڈل کیا ہے یا آپ کیا کام کرتے ہیں۔ جوں جوں بچے بڑے ہوتے ہیں انہیں سمجھ آئے لگتی ہے تب وہ بڑوں کے رنگ ڈھنگ اپنالیتے ہیں اس سے پہلے وہ جانتے ہیں کہ انہیں کس طرح خوش رہنا ہے، وہ کھیل کود کرتے وقت کھیل بلیس نہیں دیکھتے اگر کسی کاروبار پر دوستانہ ہوگا تو وہ آپ میں دلچسپی لیں گے۔ اس طرح بچہ جانتا ہے کہ بچے تو مثالی دنیا کے باشندے ہیں۔ وہ اپنی ساواگی اور بھولپن سے بچنے کیلئے اپنے آپ کو کسی سے کسی طور پر نہیں ہوا جاتا۔

تخلیقی صلاحیتوں کا زوال

بچے گیند کو زمین پر چھٹے ہیں تو وہ اس کی حالت دیکھ کر اس آتی ہے تو ان کے ذہن میں ترکیب آتی ہے کہ کیوں اس طرح کے ٹپسے کے گلاس کو بھی اسی طرح اچھا لیں لیکن اس بار ایسا نہیں ہوتا گاڑی کا گلاس دیکھ کر اسے ہی دھوکے سے ہو جاتا ہے۔ بچے بڑوں کی دیکھا دیکھی کاغذ پر بے رعبہ لکھ رہے ہوتے ہیں۔ ایک دفعہ گرم کیتلی یا استری کو چھو لیں تو وہ بارہا نہیں چھوتے لیکن چائے کے کپ سے اٹھتا ہوا حواں انہیں یہ جاننے کے لئے بے تاب کر دیتا ہے کہ ایسا کیوں ہو رہا ہے؟ ان کا یہ تجسس انہیں مسلسل سیکھتے رہنے پر آمادہ کرتا ہے جب بڑی عمر کے افراد میں یہ تجسس، تجربے کا حوصلہ اور غلطیوں سے سیکھنے کا عمل ہر لمحے جاری رہے تو انسان نو بہ نوجوانوں سے آگاہی حاصل کرتا ہے اور یہی تخلیقی صلاحیت کا جو ہر ہے۔

محبت کی توقع کے ہیں انداز جدا گانہ

بچے ان شعور کی منزل میں قدم رکھتے ہیں تو تعلقات کی بنیاد تو محبت پر ہی ہے۔ بچے محبت کے ذریعے اپنے والدین کو ہم اپنے دل کے قریب تصور کرتے ہیں۔ کبھی یہ سمجھتا ہے کہ والدین کو ہم دوست سمجھتا ہے۔ بچے کسی کی ذہانت، اخلاق یا خوبصورتی ہمارے دل میں اس فرد کے لئے حساب سے بچے کی باتیں سمجھ نہیں پاتے۔ وہ ہمارے لئے کوئی بڑا کام کر سکتے ہیں، ہر ماہ ہر وقت کھیل کود اور سونے میں گزار دیتے ہیں لیکن ان سب باتوں کے باوجود ان پر توجہ دیتے ہیں۔ ان سے محبت کرتے ہیں۔ اس کے بدلے میں وہ ہمیں چھوٹا لگا رہتا ہے۔ ان کی خواہش سے بالآخر محبت کرنا سیکھتے ہیں۔ وہ محبت کا بدلہ محبت سے نہیں دیتے۔ ان کے تعلق کی بنیاد صرف یہ ہوتی ہے کہ اگر کسی کو مدد کی ضرورت آئے تو بچے کو اس کی مدد کرنے کی بھی دوسروں کی مدد کرتے ہیں حالانکہ بڑوں کو ایسا کرنا چاہئے۔

ردیوں کو سمجھنے کی ضرورت

بچے ہم سے اپنی پریشانیوں کے بارے میں بات نہیں کر سکتے۔ وہ اپنے اشاروں، تاثرات اور حرکتوں سے تکالیف کا احساس دلاتے ہیں۔ ہم بڑے ان کے رونے سے ان کی تکالیف کو سمجھتے ہیں۔ جب وہ چڑھ جاتے ہیں کہ مظاہرہ کرتے ہیں تو ہم ان کی پریشانی بھانپ لیتے ہیں۔ ہم اپنی روزمرہ کی زندگی میں دوسروں کو سمجھنے کے لئے اگر یہی انداز اپنائیں تو ہمیں مختلف لوگوں کے برتاؤں میں آنے والی تبدیلیوں کا بہ خوبی اندازہ ہو سکتا ہے۔ دوسروں کے رویے میں آنے والی تبدیلیوں کا اندازہ ایک بہت بڑی صلاحیت ہے۔ اس کی مدد سے ہم اپنی سماجی، خاندانی اور پیشہ ورانہ زندگی میں بہت سے مسائل کو پیدا ہونے سے پہلے سمجھ کر حل کر سکتے ہیں۔

سب انسان یکساں ہوتے ہیں

ہم سب کبھی تو بچے ہی تھے اور اپنے اپنے حالات کے ساتھ ہم نے پرورش پائی، ہم سب ہی کو مختلف مواقع اور ماحول میسر آئے۔ بظاہر سادہ سی بات ہے لیکن جب ہم کسی خرابی کو دور کرنے کے بارے میں سوچتے ہیں تو ہم کئی افراد کو

ہم سمجھتے ہیں کہ بچے نا سمجھ ہوتے ہیں اور ہم انہیں سمجھنا چاہتے ہیں لیکن زندگی کو سمجھنے کے لئے بہت سی بنیادی باتیں وہ ہمیں سکھاتے ہیں۔ ان کے لئے تھوڑی سی توجہ درکار ہوتی ہے۔ بچوں کی چند خصوصیات کی روشنی میں زندگی کے معمولات میں تبدیلی لاکر ہم بہتر انسان بن سکیں گے مگر یہ سب کچھ

ہردن، نیا دن

بچے ہر نئے دن کو نئے انداز سے گزارتے ہیں اور گزرے دن کا بوجھ اپنے آج پر نہیں پڑنے دیتے۔ ہم اپنی زندگی کے معمولات دیکھیں تو گزرے دن اور آنے والے دن کے مسائل ہمارے ذہن پر سوار ہو کر ہمارا آج بھی متاثر کرتے ہیں جبکہ بچے اس معاملے میں ہم سے زیادہ سوجھ بوجھ رکھتے ہیں۔

دوسروں کا تعاون اور طاقت

ہم اپنے آپ کو عقل و شعور کی بنیاد پر بہت طاقتور تصور کرتے ہیں۔ ساتھ ہی زندگی گزارنے کے لئے اپنی آزادی پر اصرار کرتے ہیں۔ زندہ رہنے کے لئے اپنی ذات پر انحصار نہیں کر سکتے۔ ہمیں ہردن مختلف انداز میں دوسروں کا تعاون اور تجربہ درکار ہوتا ہے۔ بچوں کی شکل میں اس کا نمونہ دیکھتے تو بچے دوسروں کی ضرورت کو اپنے لئے ناگزیر تصور کرتے ہیں۔ یہ ان کی کمزوری معلوم ہوتی ہے مگر اصل میں یہی طاقت ہوتی ہے۔ ہماری زندگی پر کئی لوگوں کا قرض ہوتا ہے مثلاً دل و جان سے پرورش کرنے والی ماں کا۔

بچے اندیشے نہیں پالتے

اگر بچوں کو چوٹ لگ جائے تو وہ اسے چھپاتے نہیں۔ کئی مرتبہ اپنی حماقت کے نتیجے میں گلے والی چوٹ پر بندھی پٹی کو اپنے میڈل کی طرح سجالیاتے ہیں۔ اسی طرح جب کوئی کامیابی ملتی ہے تو اس کا تذکرہ بھی بر ملا کرتے ہیں۔ اسکول کی کامیابی دنیا کی سب سے بڑی اور اہم کامیابی تصور کرتے ہیں ان کے برخلاف ہم بڑے اپنی حماقتوں کا اعتراف تو درکنار اپنی غلطیوں کے بارے میں دوسروں سے بات کرتے ہوئے شرماتے ہیں۔ ہر بات میں لوگ کیا کہیں گے؟ یا دنیا کیا کہے گی؟ جیسے اندیشے پالنے کے بجائے بچے اپنی



ہر بلست ڈاکٹر بلقیس شیخ کہتی ہیں ”میری رگ رگ میں جڑی بوٹیوں کی محبت چھپی ہے“

شاہین ملک

باوقار ڈاکٹر بلقیس کو آپ نے اپنے ٹیلی ویژن اسکرین پر دیکھا ہوگا، ہم نے بھی ان کے کئی چینلوں پر معلوماتی پروگرام دیکھے، آج ان کے وقت اپنے سامنے بیٹھا دیکھ کے نہ حیرت ہوئی نہ اچنبا کہ یہ وہی ہرلعزیز شخصیت ہیں، ویسی ہی خوبصورت جیسی کہ انہیں ٹیلی ویژن دکھاتا ہے۔ ہر بلست ڈاکٹر بلقیس کہ جنہیں اسکرین میک اپ کی بھی ضرورت نہیں اور وہ مریضوں کے ساتھ گفتگو ایسے کمال کی کرتی ہیں کہ آپ بھی بیماری تو گفتگو ہی میں جاتی رہے۔ یہ سچ ہے کہ مارننگ شو میں ان کا سیکمنٹ ان کے متبادل طریقہ علاج کی شفا یابی کے باعث مقبول ہوا ہے۔ خواتین اب ان شوز میں ڈاکٹر بلقیس کا نظارہ کرتی ہیں کہ کب وہ کسی عارضے یا تکلیف کا سہل اور آزمودہ نسخہ بتائیں گی چنانچہ ہم بھی ان سے پہلا سوال یہی تھا کہ آپ کی شہرت اور کامیابی کا راز کیا ہے؟

”دیکھئے میں کسی پروگرام میں اپنے کاروبار کی مارکیٹنگ نہیں کرتی، نہ ہی اپنے ادارے کے بارے میں تیلوں یا کریموں کی نمائش کرتی ہوں اور نہ ہی انہیں فروخت کرنے کے خیال سے وہاں جاتی ہوں۔ میں صاف دل سے عوام کی بھلائی کے لئے اپنے علم اور تجربے کو کام میں لاتی ہوں۔ جو نسخے اور چٹکے کارآمد ہو سکتے ہیں وہ بتاتی ہوں تاکہ خلق خدا کو گھر بیٹھے اپنی دیرینہ تکلیف سے نجات ملے۔“

”آپ کا تعلق پاکستان کے کن شمالی علاقہ جات سے ہے؟“

”میرا تعلق چترال سے ہے۔ جیسا کہ آپ جانتی ہیں کہ اس خوبصورت خطے میں Botany پڑھنے کے لئے دنیا بھر کے معالجین اور طلباء آتے ہیں اور میں کیسے ہر بلست بنی اس کی کہانی کچھ یوں ہے کہ بچپن میں ماوی جان کے پاس سب بچے قرآن مجید پڑھنے کے لئے اکٹھے ہوتے تھے۔ میں دیکھا کرتی تھی کہ وہ اپنے پاس طرح طرح کی جڑی بوٹیاں جمع کرتی تھیں۔ کسی کو سائے میں تو کسی کو دھوپ میں سکھاتی اور پھر کچھ بتایا کرتی تھیں مجھ میں نہیں آتا تھا کہ کیا کر رہی ہیں مگر یہ سب دیکھنے میں بہت اچھا لگتا تھا۔ اسی طرح پھوہیں اور امی بھی اپنی دوائیں خود بناتی تھیں۔ سنوں کا یہ علم درنسل یونی چلا آ رہا تھا، کاروبار یہ نہیں تھا مگر بہت دلچسپ مشغلہ تھا۔ میں کراچی پڑھنے کے لئے آئی تھی۔ انٹرنسٹس کرنے کے بعد Botanist بننا میرا خواب تھا۔ جڑی بوٹیوں سے اس وقت سے لگاؤ تھا مگر سائنسی بنیادوں پر باریکیوں سے ناواقف تھی۔ یہاں ہوسٹل میں رہتی تھی اور جہاں کہیں Herbs نظر آ جاتے ان کی افادیت لوگوں کو بتایا کرتی۔ گاؤں جاتی تو اپنے چٹکوں سے لوگوں کی مدد کرنے کی کوشش کرتی اس کے علاوہ ہومیو پیتھک میں ڈگری بھی لی اور آؤ اجداد کے ایک مشغلے کو باقاعدہ منظم صورت میں روزگار بنایا۔ میری رگ رگ میں جڑی بوٹیوں کے اس علم سے محبت چھپی ہے۔“

علاوہ کئی چیزیں قدرت نے ہمارے فائدے کے لئے پیدا کی ہیں جن کا عام آدمی علم نہیں۔ میں کوشش کر رہی ہوں کہ جتنا علم مجھے میسر آیا ہے وہ سب خلق خدا کے تقسیم کردہ دوس۔ سینے میں دھن کر کے نہ لے جاؤں اور اپنے ہنر سے لوگوں کو شفا دے دوں۔ اس لئے جس جھٹل سے بلاوا آتا ہے کوشش کرتی ہوں کہ صبح کے وقت ضرور جاؤں اور گھریلو خواتین کو چھتے مسائل درپیش ہوں ان کا حل بتاؤں یوں بھی میں چترال سے لائے ہوئے خزانے کو ہم وطنوں کے لئے وقف کر رہی ہوں اور مجھے اللہ تبارک تعالیٰ کی رضا چاہئے مال کی مجھے ہوس نہیں ہے۔ آپ کلینک میں دیکھ رہی ہیں کشادہ ہے یہ برسوں پہلے سے ہے جبکہ بہت ہی محدود وسائل کے ساتھ کام کر رہی تھی۔“

”خواتین کے پاس کیسے مسائل لے کر آتی ہیں یعنی اکثر بیٹا یا شوہر کے ساتھ؟“

”دن کی زیادتی، کیل مہارت، چھانچاؤ، دلچسپی، امراض، بالوں کے مسائل اور بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات دور کرنے کی خاطر پوچھتی ہیں۔ میں قدامت بھی کرتی ہوں مگر میڈیکل رپورٹ کے ساتھ جائزہ لے کر کرتی ہوں۔“

”اب تک کوئی پیچیدہ مرض بھی سامنے آیا؟“

”عام طور پر میں گمبے اور کبھر کے مریضوں کا علاج نہیں کرتی اور اگر ابتدائی درجے پر کوئی مریض آتا ہے تو پھر دوا معادہ اس کی خدمت کرتی

”آپ اپنے ناظرین کو مختلف درختوں کے پتوں

علاج کی ترکیب بتاتی ہیں کیا واقعی برگد اور سفید

کے درختوں میں استنہ جو ہر چھپے ہوتے ہیں؟“

”بالکل ہیں مثلاً برگد کے پتے اس کے دورہ اور چھال سے ہم نے بوائی، گھٹیا، پھوڑے پھنسیوں، درموں اور زخموں کے علاج کئے ہیں۔ برگد کے پتوں سے کئی جلدی امراض کے لئے مرہم بنائے جاتے ہیں۔ بالوں کے کئی امراض اس درخت کی چھال سے لھیک ہوتے دیکھے گئے ہیں بلکہ اس پتے کی کوٹلیں بڑی اکسیر ہوتی ہیں۔ خارش کے لئے بھی برگد کی چھال کا بہترین نسخہ بنتا ہے۔ اسی طرح ایک جڑی بوٹی اندرائن ہے جس سے جگر کی متعدد بیماریاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ اندرائن کا پھل اور جڑ کے سچ بہت کارآمد بوٹیوں میں شمار ہوتے ہیں۔ نیم کے پتوں کے ٹوائے سے تو ہم سب واقف ہی ہیں مگر ہزاروں کی تعداد میں مختلف اقسام ہیں۔ آملہ، صندل سفید، لعل، کنول اور نیلوفر کے پھول، ہلدی اور زنجبیل کے

”کلینک قائم کئے اب کتنے برس ہو گئے؟“

”دس سال ہو گئے۔ اللہ نے بہت عزت دی۔ کچلے دل سے عوام کی خدمت



ہوں۔ ہاں ایسا ضرور ہوا ہے کہ ایلوپیتھک پریکٹس کرنے والے ڈاکٹروں نے کسی کو آپریشن کی تاریخ دے دی اور تباہی طریقہ علاج کی وجہ سے بہت جلد صحت یاب ہو گیا اور اسے آپریشن کی ضرورت باقی نہ رہی۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوا کہ سچے پن کا علاج کرتے کرتے 50 برس کے مرد یا خواتین کے بال اگ آئے اور 15 سالہ بچے کو نسخہ دیا نہ آیا اور وہ اہلنا پڑی۔

”اس کلینک میں مزید کیا خدمات مہیا کی جا رہی ہیں؟“

”تمامہ مردوں اور خواتین دونوں کے لئے ماہر تھراپسٹ کرتے ہیں۔ Cupping, Facial Suction Cups کی مدد سے چہرے پر پریشر پوسٹ کی جاتی ہے۔ جلد کی اندرونی سطح پر موجود ہریلے ماوے، فاسد مواد اور مردہ خلیوں کی ہٹائی جاتی ہے۔ یہ Non-Surgical علاج ہے۔ Herbal Peeling جلد کی سطح پر چہرے کا وہ حصہ جو زیادہ گہرا ہو جائے اسے Detox کیا جاتا ہے۔ کئی بار کی خدمات بھی مہیا کی جا رہی ہیں۔“

”جن بچوں کے انتہائی کم عمر پر ہیں انہیں حافظے کی بہتری کے لئے کوئی نسخہ تجویز کریں گی؟“

چاروں مغز	دو کھانے کے چمچ	دو چائے کے چمچ	سونف	دو چائے کے چمچ
بادام	7 عدد	دو چائے کے چمچ	دھننے کی گری	دو چمچ
چھوٹے	3 عدد	پست کا جوا دو کھانے کے چمچ	دکنی مرچ	7 عدد

یہ نسخہ 10 سالہ بچوں کے لئے ہے۔ بچوں کو پچیس لیس۔ ٹھنڈا کر کے شہد میں ملا لیں۔ شہد ایک کھانے کے چمچ کے برابر لے لیں۔ اس میں سے ایک چمچ روزانہ صبح، شام بچوں اور بڑوں کو تازہ کر دے۔ شہد کو کھلا لیں۔ دماغی کام کرنے والوں کے لئے نہایت مجرب ہے۔

”گر میوں میں جلد کی حفاظت سے بڑا مسئلہ ہوتا ہے کچھ اس بارے میں بتائیے؟“

”اپنی غذاؤں کو سادہ رکھئے اور بڑا کوشش کرنا نہ کرنا۔ دودھ، انڈا، دہی اور شہد یہ اجزاء جلد کو اندرونی طور پر غذائیت مہیا کرتے ہیں۔ گرمیوں کے پھل ضرور کھائیے چاہے مقدار کم کر لیں مثلاً پیپے، گریٹے اور تربوز کا استعمال کریں یہ جلد کو تازہ رکھتے اور نکھارتے ہیں۔“

خشک جلد کے لئے

8 سے 10 گلاس پانی پینا بہت ضروری ہے۔ اس کے علاوہ درمیانے سائز کے پیپے کا دو ایک کپ براؤن شوگر، ایک چمچ شہد ملا کر پیسٹ بنالیں اور اس پیسٹ کو 45 منٹ تک چہرے پر لگائیں پھر سادے پانی سے مندھو لیں۔

چکنی جلد کے لئے

گر میوں میں چکنی جلد کے مسام کھل جاتے ہیں اور کھلے مساموں میں میل بھر جاتا ہے۔ اس میل کی وجہ سے جلد کی سطح پر جراثیم بڑھتی ہیں اور خواتین تیز مصلحوں اور تکی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔ تازہ پھل کھائیں ان کے جوس پیئیں۔“

”جن خواتین کے بال گر رہے ہیں وہ گھر میں کوئی تیل کیسے بنا سکتی ہیں؟“

”بال اگر بہت زیادہ گر رہے ہوں تو ایک تیل بنانے کا نسخہ بتا رہی ہوں وہ فوٹ کر لیں۔“

بنونے کا تیل 25 لیٹر مولی کے پتے 50 گرام، چھندر کے پتے 50 گرام، شلیم کے پتے 50 گرام اور کری پتے 50 گرام لے کر ان سب اجزاء کو تیل میں جلا لیں۔ اس کے بعد تیل چھان کر تھوڑا سا اور ندی کا تیل بھی شامل کر لیں۔ جب بھی استعمال کرنا ہو تو دو تین قطرے سرکھ ملا کر کر لیں انشاء اللہ بال گرنا رک جائیں گے۔“

باتیں تو اور بھی بہت سی ہو سکتی تھیں۔ ڈاکٹر ملیس سے مل کر اندازہ ہوا کہ سفینہ چاہئے اس بحر بیکر ان کے لئے۔ انشاء اللہ پھر کبھی ملیس کے مگر استقبائے پر 57 مریضوں کو اپنی باری کا انتظار کرتا دیکھ کر ہم نے اللہ حافظ کہنا اور ان کا شکریہ ادا کرنا بہتر سمجھا، پھر ملیس گئے اگر خدا لایا۔

”آپ کے پروگراموں میں ڈاکٹر جوس کا بڑا تذکرہ

سنا، ہمیں بھی بتائیے یہ کیسے تیار کیا جاسکتا ہے؟“

”اول تو گھر کا فلٹر کیا ہوا پانی زیادہ ٹیکیں ورنہ ایک بار ڈاکٹر جوس پیئیں۔ بنانے کا طریقہ بھی آسان ہے۔ ایک عدد سیب، دو گاجر، آدھا کھیرا 1.5 انچ اورک اور اگر گرووں کا مسئلہ نہ ہو تو 3 پتے پالک شامل کر لیں۔ ان تمام اجزاء کو جوس نکال لیں اور اس میں تھوڑا سا لیموں کا رس ملا کر پی لیں۔ اس سے آپ کے جسم میں پانی کی کمی دور ہوگی۔ بازار میں دستیاب مشروبات اور جوسز نہ پیئیں خاص کر مینے والی خواتین تو ہرگز نہ پیئیں۔ تازہ پھلوں کے جوسز فوٹ بنائیں اور پیئیں۔“

لڑکپن کا دور...

چند خدشے کچھ توقعات

خیال رہے یہ عمر ہارمونی کی اہم تبدیلیوں کی ہے

منیر عادل

آپ کا بچپن بلوغت کے خاص دور میں قدم رکھ چکے تو اس کے رویوں اور جسمانی تبدیلیوں کو سمجھنا کیا جاتا ہے اور صنف مخالف میں دلچسپی کے واقعات بھی سننے میں آتے ہیں۔ یہ سب بلوغت ہے جو بچپن گزرا کر لڑکپن اور نوجوانی کے نئے دور میں داخل ہوتے ہیں۔ بلوغت کا دور ہے۔ یہ بچے کے جسمانی نظام میں ہارمون کی ایک بڑی تبدیلی کے باعث ہوتا ہے۔ اس وقت انہیں رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اب وہ ہائی اسکول اور کالج میں ایک نئے مرحلہ محاذوں پر سرورازا رہتا ہے۔ بدلتے ہوئے احساسات، طوفانی خیز خیالات اور دل و دماغ میں بجتی خطرے کی گھنٹیاں سن کر خود کو اس بلغار سے بچانے کی بات قدرتی ہے۔ اس کا سبب کیوں کی مائنداس کے سامنے وا کر دی ہے۔ خوبصورت لہجہ، ذوقدار باغیچہ چھوڑے اور ستارہ آنکھیں رنگ، پھول، تیلیاں اور خوشبوئیں کیا کچھ نہیں ہے۔ اس کا رخا نے میں جو لہجائی نہیں۔ اگر والدین عمر کی اس شوخ مزاحی کو قابو میں کرنے کے لئے سختی راہ رکھنا ضروری سمجھیں تو اولاد خود سری پر اتر آتی ہے۔ اس عمر میں باغیانہ خیالات بھی سراٹھاتے ہیں۔ والدین اور اولاد کے مابین بہتر تعلقات کے لئے دوستانہ اور مفاہمانہ فضا قائم ہو جائے تو بچوں کی رہنمائی ہو جاتی ہے۔

تخلص دوست بن کر ان کی بات سنیں۔ ایسا رد عمل نہیں دینا چاہئے کہ اولاد یہ سمجھے کہ جیسے اس سے کوئی جرم سرزد ہو گیا ہو۔ بچے اساتذہ کو آغیل بنالیتے ہیں اس میں کبھی بھی بچوں کو یہ نہ کہیں کہ تم بہت چھوٹے ہو۔ بہترین متبادل بات کیجئے مثلاً اچھی بات ہے، دوا اچھی ہیں، مجھے بھی اچھی لگتی ہیں، تم محنت کرو، ان کے مضمون میں اچھے نمبر لکھو، دکھاؤ، کبھی بھی کوئی منفی بات نہ سناجیے، نہ ظاہر کریں۔ بچے معصوم ہوتے ہیں، ان کی باتوں کو اسی معصومیت کے دائرے میں رہنے دیں۔

بہت پرسکون انداز میں ان کی بات سنیں۔ سخت اور درشت رد عمل ظاہر کرنے سے گریز کریں۔ بصورت دیگر وہ آئندہ آپ کو ہٹانے سے گریز کرے گا۔ جو بات وہ آج آپ کے سامنے کر رہا ہے وہ چھپ کر کرے گا۔ اپنے دوستوں سے کرے گا اور دوستوں کے لئے سیدھے مشورے اس کو کسی غلط راہ کی جانب بھی گامزن کر سکتے ہیں۔ یاد رکھئے آپ کا بچہ کسی سے متاثر ہو رہا ہے۔ اس کا مطلب ہرگز یہ نہیں کہ وہ اس سے شادی کرنا چاہتا ہے۔ مختلف عمر کے بچوں کے والدین کو اس معاملے میں جب ان کا بچہ کسی سے متاثر ہو رہا ہو تو محبت کا اظہار کرنا چاہئے۔ اس ضمن میں مختلف عمر کے والدین کے لئے ماہرین نے چند تجاویز پیش کی ہیں جو درج ذیل ہیں۔

چھ سے نو سال کے درمیان کے بچوں کے والدین

کیا کریں؟

اس عمر میں اکثر بچے اپنے ہم جماعت طالب علموں یا استاد یا استانی سے بے حد

متاثر ہوتے ہیں۔ ان میں الجھٹل محسوس ہونے لگتی ہے۔ یہاں تک کہ بچے ان کے متعلق سوچتے ہیں یہ کیا ہے اگر ہینا کسی ہم جماعت لڑکی کے متعلق یا اپنی کسی لڑکے کے متعلق تو بچے میں عمل سے گریز کریں، کیونکہ اس عمر میں بچے چند ماہ میں وہ موضوع بھی بولنے لگیں گے۔ بچوں کو گھبراہٹ یا بچوں کی پسند، ناپسند بدلتی رہتی ہے۔ اس عمر میں بچے کی پسند اور پسند کیا جانا ایک فطری امر ہے اسے فطری ہی رہنے دیں۔

دس سے سولہ سال کے بچوں کے والدین

کیا کریں؟ اس عمر میں والدین کا بچوں کے ساتھ زیادہ وقت گزارنا بے حد ضروری ہے۔ بچوں کے ساتھ فخر و احترام اور سیر و سیاحت کا پروگرام بنائیں۔ ان کی باتوں میں اپنی روایات اپنی اقدار کے متعلق آگاہ کریں۔ نماز کی پابندی کریں۔ مذہبی تعلیمات کے متعلق گفتگو وقتاً فوقتاً کرتے رہیں۔ بچپن کے دوستوں کی تعلیمات پر عمل پیرا ہوں تو بچے بن کہے والدین کے نقش قدم پر چلتے ہیں۔ یہ عمر بہت نازک ہوتی ہے۔ والدین کو بچوں کا دوست بن کر ان کو سمجھنا ہے۔ ضروری ہوتا ہے۔ عموماً اس عمر میں بچوں میں ایک سوچ جڑ پکڑ لیتی ہے کہ دوسرے ان کے متعلق کیا سوچتے ہیں۔ احساس کمتری کا شکار ہونے لگتے ہیں۔ اس صورت میں سب سے بہترین حل یہ ہے کہ ان کو مصروف رکھا جائے مثلاً لڑکوں کو لڑکوں کے ساتھ کرکٹ کھیلنے کے لئے جانے دیں۔ وہ بہت لطف اندوز ہوں گے اور اس سوچ کے حصار سے بھی باہر نکل آئیں گے۔ اسی طرح لڑکیوں کو سلائی، کڑھائی، بیکنگ، جیولری، میکنگ وغیرہ میں سہیلیوں کے ساتھ مصروف رکھا جائے۔ کئی نہ کبھی ہوتو ماں سے بہترین سہیلی کوئی نہیں۔

سولہ سے اٹھارہ سال کے بچوں کے والدین

کیا کریں؟

اس عمر میں عموماً بہت سنجیدہ قسم کی محبت کا اظہار کیا جاتا ہے۔ اسی صورت میں والدین



کو اولاد سے اپنی اقدار کے متعلق ضرور بات کرنی چاہئے۔ اپنی امیدوں کے متعلق بات کرنی چاہئے۔ اگر وہ لڑکا یا لڑکی والدین کے لحاظ سے بطور شریک حیات ان کی اولاد کے لئے موزوں انتخاب نہیں ہیں تو اولاد کو اس تعلق کے نتیجے میں ہونے والے نقصانات سے آگاہ کریں۔ اپنی اولاد کی تعلیم اور دیگر نصابی و غیر نصابی سرگرمیوں پر پڑنے والے ان کے اثرات کے متعلق گفتگو کریں اور اگر وہ لڑکا یا لڑکی آپ کے بیٹے یا بیٹی کے لئے موزوں انتخاب ہیں تو پھر ان کو سراہیں، شادی کے لئے آمادگی ظاہر کریں۔ اس میں ان کو سمجھائیں مثلاً لڑکے کے لئے شادی سے قبل معاشی طور پر مستحکم ہونا ضروری ہے۔ بچوں کے ساتھ دوستوں کی طرح پڑا یا آفیکریم ساتھ کھانے جائیں۔ اپنے بچے کو اس کی کتاب اس کے ساتھ ہیں۔ آپ اس کی ذات سے لے کر اس کے تمام معاملات میں دلچسپی لے رہے ہیں۔ ان کو احساس دلائیں کہ دنیا میں والدین سے زیادہ غلطی کوئی دوست نہیں اس کے ایسے دوست بن جائیں کہ وہ بلا جھجک اپنی تمام باتیں آپ سے کر سکے۔

اسی طرح عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ بچے کی پسند، ناپسند تبدیل ہوتی رہتی ہے۔ اس کی سوچ کا انداز بھی بدل جاتا ہے۔ لہذا والدین کو اولاد کے جذبات کو سمجھنے کے لئے غصے، دل و دماغ سے حکمت و دانائی سے کام لیتے ہوئے بچوں کی سمجھنا چاہئے۔ کسی بھی منفی رد عمل سے بچانے کے لئے دوستوں کی طرح متعلقہ مسائل کو سمجھنا چاہئے مثلاً کسی ڈرامے یا فلم میں خود کشی یا محبت میں گھبرنے کا کھیل ہو تو بتائیں کہ یہ اس لئے صحیح نہیں کیا۔ سوشل نیٹ ورکنگ کو بوجھ بنائیں۔ صنف مخالف سے دوستی عام ہوتی جارہی ہے۔ بیٹا یا بیٹی اگر کسی ایسے دوست کا انتخاب کریں تو دوستوں کی طرح دلچسپی سے اس کی بات سنیں، تصویر دیکھ کر کہیں بے بسی سے اس کو ایڈ (Add) کر لیتی ہوں۔ عموماً ایسی وابستگیاں پانی کے بلبلے کی طرح ہوتی ہیں جو کچھ وقت میں ختم ہو جاتی ہیں۔

آپ کا غصہ یا شدید رد عمل اس کو غلاطی میں لے جاسکتا ہے۔ اولاد پر پابندیاں یا سخت کیردیر اکثر اولاد کو منفی راہوں پر گامزن کر دیتا ہے جبکہ آپ کو اپنے گھرانے کی خوشیاں اور اولاد کے بہتر مستقبل کے لئے بہترین عمل حکمت و دانائی سے کام لیتے ہوئے فہم و فراست سے معاملے کا حل تلاش کرنا ہے۔

کے پھول

اور گھر کی رونق دو بالا بیچے

چار سو رنگ کھیرتے پھولوں کی مسکان اور مسکور کن خوشبو کے اچھی نہیں لگتی۔ لیکن کامیاب کسی جڑی بوٹی اور پھل کا، زندگی کا بیج بونے کے مترادف ہے۔ یہ ایسا فن ہے جس میں قدرت بڑی فراخ دلی سے انسان کا ہاتھ بٹاتی ہے۔ مثال کے طور پر آپ نے اس کی کھلکھلاہٹ کر کے تو کھر کے ماحول کو صحت افزا اور خوش کام بنا سکتی ہیں۔

ہو سکتے ہیں۔ اگر پانی کی کمی ہو تو ایسے پودے بھی مل سکتے ہیں جنہیں کم پانی کی مدد سے پروان چڑھایا جاسکتا ہو۔

ناسمیاتی کھاد بنانا بھی بہت آسان ہے پھلوں کے چھلکے، سبز یوں کے ذخیل، مگر کا کوڑا کرکٹ، پتے اور ٹہنیاں اکٹھی کر کے ایک گڑھے میں دبا دی جائے تو چند ہی دنوں میں کیسیائی عمار سے پاک اور شفاف ناسمیاتی کھاد دستیاب ہوگی جس کے استعمال سے رنگ برنگے حسین پھول کھل اٹھتے ہیں۔

اطراف خوشنما پھول، بہنریاں، جڑیں تو ان کے لیے مصلحے کی اور دشت گئے ہوں تو ایسا گھر تصویر کی حد تک آئینہ دار اور جڑیں تو ان کے لیے مصلحے کی اور دشت گئے سیمٹی ہے، مزاج میں ٹھہراؤ لاتی ہے، دہنی افسردہ لاتی ہے، دہنی افسردہ لاتی ہے، دہنی افسردہ لاتی ہے، دہنی افسردہ لاتی ہے۔

آپ نے دیکھا ہوگا شادیوں کی محافل ہوں، تہوار تقریبات ہوں یا خواہش
موقع پر ملنے ملانے کا بہانہ ہو، پھولوں کا ایک گلدستہ افسردہ چہروں پر مسکراہٹ
لے آتا ہے۔ ماحول کی جاؤ بیت، دلکشی اور رونق دہ بالا ہو جاتی ہے۔ سہانے
موسم میں خوشبو سے بسی ہوئی ہوا پودوں، ہی کوئیں ہر ذی نفس کو گدگداتی ہے تو
افسردہ چہروں پر بہاؤ آ جاتی ہے۔

یہ مخلوق بول کر اظہارِ محبت نہیں کرتی۔ یہ ایک جگہ ساکت کھڑی رہتی ہے اور ہم اپنے جذباتوں کے اظہار کے لئے پھولوں کی زباں میں بات کرنے لگتے ہیں۔ انسان اور نباتات ایک دوسرے سے فیض حاصل کرتے ہیں یعنی درخت اور پھول، پھل، بیج، لکڑی مہیا کرتے ہیں یہ انسانوں اور جانوروں کو سہ فراہم کرتے ہیں۔ یہ انسانوں کے لئے نقصان دہ کیڑوں کا صفایا بھی کرتے ہیں۔ خوش قسمتی ہے کہ پاکستان میں ہر قسم کی آب و ہوا اور زمین آبیاری کے لئے سوزوں ہے۔ گھریلو زبائش کے لئے گھلوں، گلدستوں، کیاریوں اور کھلے لائن میں لگانے کے لئے بے شمار پودے اور درخت آسانی سے حاصل

سوسن دنیا بھر میں مقبول ترین پھول ہے۔ اس کی بے شمار اقسام ہیں مگر ان میں سے مائیکروسوسن، کالا سوسن، دین سوسن اور ایشیا نیک زیادہ مقبول ہیں۔

یہ ایک لسیا اور چھوٹے پتوں والا پھول ہے جس کی لمبائی تقریباً 30 سینٹی میٹر یا اس سے کچھ زیادہ ہوتی ہے۔ یہ خوشبودار پھول باآسانی گھر کی کھاریوں اور باغیچوں میں پرورش پالیتا ہے۔ اگر آپ لمبی ٹہنیوں والا سون لگنا چاہتی ہیں تو اس پھول کو لگاتے وقت اس کی نازک ٹہنیوں کو ہوا کے رخ پر نہ رکھئے یا ہار یک رسی کے ساتھ ٹہنیوں کو باندھ کر دیوار یا کسی مضبوط درخت کے ساتھ باندھ دیجئے تاکہ تیز ہواؤں کی وجہ سے آپ کا پودا ٹوٹ نہ جائے۔

اگر گھلوں میں کاشت مقصود ہو تو بڑے اور گہرے گملے زیادہ مناسب رہیں گے اور اگر کھارک میں بویں تو زمین کو گہرائی تک کھود کر پودا لگائیں۔ اس پودے کی جڑ ہمیشہ چھاؤں میں اور شبیاں اور پھول دھوپ میں رکھے رہیں تو مناسب ہے۔ ہمیشہ خیال رکھیں کہ جہاں سون کا پھول لگایا جائے وہاں پانی کی لکاسی کا انتظام معقول ہو اور اگر گھلوں میں لگائیں تو ان میں چھوٹے چھوٹے سوراخ ضرور کر لینے چاہئیں تاکہ فائسٹو پانی ٹھہرا نہ رہے اور پودا مرجھانہ جائے۔

اگر گھر صاف ستھرا ہو، رنگ و روغن کیا ہو، فرنیچر اور دیگر ضروری سامان قریب سے رکھا ہو اور ساتھ ہی بالکونیوں، کپڑائیوں اور برآمدوں یا دالانوں کے

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan

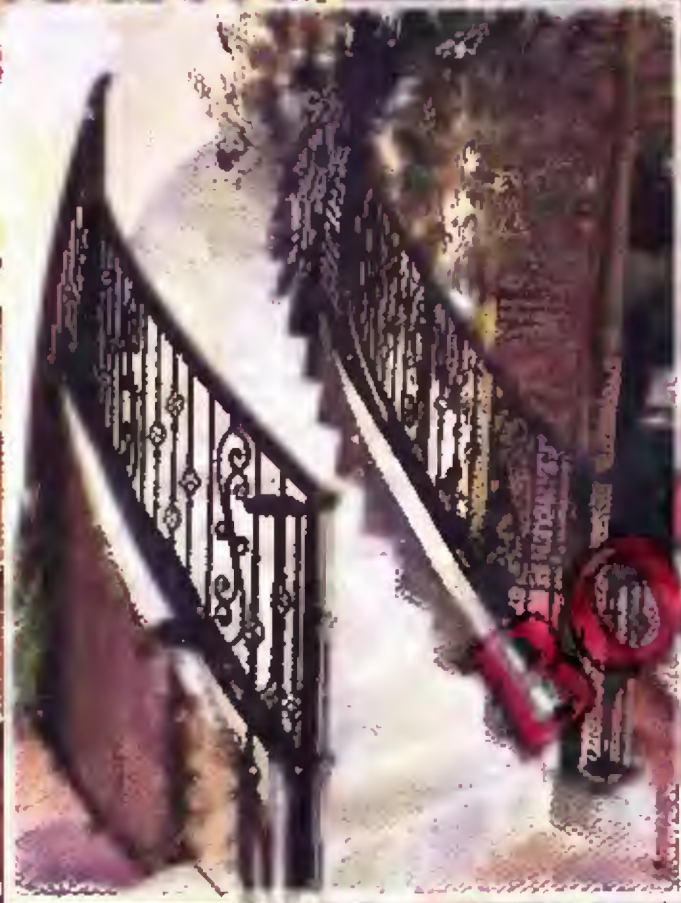


Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



زیستہ ٹھہتی ریلنگ راٹ آرن کا استعمال

گھروں کی آرائش کا خوبصورت انداز

کسی بھی جدید انداز کے گھر کی تعمیر کے دوران رات آرن سے بنی اشیاء کا استعمال ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر زینوں میں کی گئی آرائش کا استعمال ہو سکتا ہے۔

راٹ آرن کیا ہے؟

یہ اسے کہہ دوسری چند کاربن دھاتوں سے ملا کر تیار ہونے والا ایک مخصوص مشین پر بنی ہوئی ہے جس کے بعد اسے کسی بھی شکل میں ڈھالا جاسکتا ہے۔ آپ نے بیڈروم سنس، صوفے، کرسیاں، کھانے کی میزیں اور آرائش خانہ کا دیگر سامان دیکھا اور ممکن ہے استعمال بھی کیا ہو۔ اس پر پچھرا پر براس کی پائیاں اسے اور بھی دیدہ زیب بنا دیتی ہے۔

قدیم زمانے میں جنگی ساز و سامان کی تیاری میں رات آرن کا استعمال ہوتا تھا۔ فرانس کے مشہور اہل فن اور کی تعمیر میں بھی رات آرن کا خوبصورتی سے استعمال کیا گیا ہے اور آج کے دور میں بھی گھروں کی تعمیر کے دوران یہی میل شلف جگہوں پر استعمال ہوتا ہے۔ گھر کا صدف و دروازہ ہو یا پیریں ہو یا فرنیچر، رات آرن سے بنی چیزیں گھر کی دلکشی میں اضافہ کر دیتی ہیں۔

زینوں کی تزئین کاری

زینوں کے ساتھ ساتھ آگے بڑھتی ہوئی ریلنگ میں لکڑی اور رات آرن کا ملا جلا یا مکمل رات آرن کا استعمال صاحب خانہ کے ذوق و شوق اور جمالیاتی دلچسپی کا اظہار کرتا ہے۔ ایسی ریلنگ گھر کی غیر معمولی آرائش اور قابل فخر اضافہ ہوتی ہیں۔ ہنرمندوں نے اپنی بصیرت افروزی سے لوہے اور فولاد کو تعمیرات کے شعبے میں استعمال کر کے حقیقی آرائش کے نمونے پیش کئے ہیں۔ رات آرن کے استعمال کی بڑی وجہ اس کا وزن میں ہلکا اور استعمال میں دیر پا اور پائیدار ہونا بھی ہے۔

پردے بڑھاتے ہیں دلکشی گھر کی

یہ سورج کی تپش اور گرد و غبار کے خلاف محاذ

بناتے ہیں

گھر کی آرائش کے لئے جن چند خاص چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے ان میں پردے کی ضرورت سب سے زیادہ ہے۔ آپ بھی اپنے گھر کو ہر انداز سے مکمل دیکھنا چاہتی ہیں اس لئے آپ کی آرائش ہوتی ہے کہ اپنے بجٹ کو بہتر انداز میں استعمال کر لیں۔ یوں کہہ سکتے ہیں کہ پردے گھر کی دلکشی اور لاؤنج زیادہ اہمیت اختیار کر لیتے ہیں۔ گھر کی آرائش میں دو کمروں میں ہوتی ہے۔ کھڑکیاں ہوں یا دروازے ان میں پردے کی ضرورت ہے۔ استعمال کرنا ہوتے ہیں تو چیلے بازار چلتے ہیں اور پردوں کی طرح کل پردوں کے کیسے Trends قابل قبول ہیں۔

سادہ ریلنگ کی جگہ راڈز نے لے لی



اب رہائی ریلنگ کی جگہ جدید سلاخوں یا راڈز نے لے لی ہے۔ راڈز میں الومینیم، پتیل، کاسٹ آئرن، فائبر، پلاسٹک، اسٹیل، لکڑی اور وٹ آئرن کا استعمال عام ہے۔ یہ آرائشی راڈز پردوں کی خوبصورتی کو چار چاند لگا دیتی ہیں۔



اگر ڈرائنگ روم میں وکٹورین اسٹائل کا فرنیچر ہو تو پردوں کو سائبریا کر کے ٹائی ٹیکس سے کسا جاسکتا ہے۔ یہ ٹائی ٹیکس گھر کی دلکشی میں اضافہ کرتے ہیں اور فینسی موتیوں سے سجے ہوئے بازار میں دستیاب ہیں۔ کچھ خواتین ان پردوں کے پیچھے آئینے لگاتی ہیں۔

رومن بلائینڈز

گھر کی تباہی ہوتی ہیں۔ انہیں آسانی سے چین یا ڈوری کی مدد سے کھولا اور بند کیا جاسکتا ہے۔ ان کی کوڑھانے کا یہ جدید طریقہ ہے اور بازار میں ان کی متعلقہ چیزیں دستیاب ہیں۔ یہ بھی کمرے کی دلکشی اور فرنیچر کے مطابق لی جاسکتی ہیں۔ پردے کے آئینے کی جانب رہتے ہیں۔ سرکالے تو کمرہ روشن ہوا ان بلائینڈز کو بھی ضرورت ہے۔ ان کی اور بند کیا جاسکتا ہے۔ عموماً یا آئینی ہر زاویے سے دستیاب بلائینڈز آپ کے گھر کی دلکشی میں اضافہ کرتے ہیں خاص کر اسٹڈی اور بیدروم کی آرائش کے لئے بہترین انتخاب ہیں۔



میریل

ہمارے یہاں پر پردے بدلنے کا رواج کم کم ہی ہے۔ اکثر گھروں میں عموماً پردے اتار کر دھوائے جاتے ہیں۔ بہر حال بازار میں کائن، پوچی، اسٹیل، جسٹ، پتیل، سائن، نیٹ یا برڈ کیڈ، میریل کچھ بھی ہو آپ کو اپنی دیکھنا پسند کرنے والے پردوں کے ساتھ موسم، فرنیچر اور جگہ کی دیگر اشیاء کو مد نظر رکھ کر انتخاب کرنا ہے۔

بجٹ ان رات دس بجے پر پردے جن پر موتیوں یا کڑھائی کا کام ہوا ہو وہ بھی منتخب کر سکتے ہیں۔ Tassel والے پردے بھی بازار میں دستیاب ہیں البتہ پردوں کے پیچھے اسٹریٹ لکھو ایسے۔ اسٹریٹ لکھو پردے شدید موسم میں ڈھانچے کا کام کرتے ہیں کیونکہ ان کا واسطہ ہمد وقت دھوپ اور گرد و غبار سے رہنے والے پردوں کی عمر بڑھانے رکھتے ہیں۔



کراکیم

گھر سے چلتے وقت سوچ لیجئے کہ ڈرائنگ یا لاؤنج کی کراکیم کیا ہے۔ اس پر پردے کے کیسے اسٹائل اور کیسا کپڑا مناسب رہے گا۔ درست رنگ اور خوبصورت ڈیزائن کے پردوں کا انتخاب ڈرائنگ روم کی ذہنیت بڑھا دے گا۔ عام سے کمرے کو شاہانہ انداز دینے کے لئے پردے بدلتے رہنا چاہئیں۔ ڈرائنگ روم رقبے میں چھوٹا ہو تو کبھی بولڈ پرنٹس اور گہرے رنگ کے کپڑے کا انتخاب نہ کریں۔ اس کمرے کے لئے مدہم رنگ زیادہ موزوں ہوتا ہے۔ بہت زیادہ شوخ اور گہرے رنگ کے پردوں سے کمرے میں گھٹن، جس اور تاریکی کا احساس ابھرے گا۔ دیوار سے متضاد رنگ کے پردے نگاہوں کو بھلے معلوم ہوتے ہیں۔



کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

میں چمک پیدا ہوگی۔ خیال رہے روزمرہ کی چپاتی کے آنے کی طرح بہت زیادہ فولڈ کرنے کی وجہ سے یہ ڈخت ہوتا ہے لہذا دیے گئے طریقہ پر عمل کیجئے۔ اس کے بعد معمول کے مطابق اسے رائز ہونے کے لئے گرم مقام پر اچھی طرح ڈھانپ کر رکھیں۔ حجم میں دگنا ہونے پر دوبارہ گوندھیں اور اصل حجم میں لے آئیں۔ حسب پسند شکل دے کر ڈھانپ کر دوبارہ کچھ دیر کے لئے گرم مقام پر رکھیں۔ اچھی طرح پھول جائے تو بیک کریں۔ اس ڈو سے تیار کی گئی اشیاء کو زیادہ دیر تک بیک نہیں کیا جاتا ورنہ یہ سخت اور خشک ہو جاتی ہیں۔

مکھیوں سے نجات کا کوئی طریقہ بتادیں۔ سارے گھر میں نظر آتی ہیں؟

آمنہ حیات... سکھر

مکھیوں کو دور رکھنے کے لئے گھر میں صفائی ستھرائی کا اہتمام اس طریقہ سے کیجئے کہ خوراک اور خصوصاً میٹھی چیزوں کے ذرات صاف کر دیئے جائیں۔ کچن کاؤنٹرز، کھانے کی میز اور ایسے دیگر تمام مقامات کو صاف کرنے کے بعد چھوٹے تولیہ کو بھگو کر ہلکا سا پھوڑیں اور اس پر نمک چھڑک دیں اور تہہ کر کے 2-3 منٹ کے لئے ایک طرف رکھ دیں۔ اس دوران



نمک تولیہ میں موجود نمی میں شامل ہو جائے گا۔ اس دوران نمک کے ذرات کی وجہ سے کاؤنٹر یا ٹیبل پر خراشیں پڑنے کا اندیشہ بھی نہیں ہوگا۔ اس تولیہ کو تمام کاؤنٹر اور میزوں پر پھیر دیں۔ اس کے علاوہ گھر کے ارد گرد کی سڑکیں، گلیوں میں موجود کورڈز، کھڑکیوں اور خصوصاً ٹھہرا ہوا پانی مکھیوں اور پھنسیوں کی افزائش کے لئے انتظام ضروری ہے۔ گلیوں میں موجود کورڈز، کھڑکیوں اور خصوصاً ٹھہرا ہوا پانی مکھیوں اور پھنسیوں کی افزائش کے لئے انتظام ضروری ہے۔ ان کے تدارک کے بغیر گھروں کو کھڑکیوں سے محفوظ رکھنا کسی قدر دشوار ہوتا ہے۔ پارک یا گلی کی کھڑکیاں اور دروازے کسی حد تک ان کے گھروں میں داخل ہونے میں حائل ہوتے ہیں لیکن ان کا انتظام ضروری ہے۔ لہذا اگر ارد گرد و نواح کے ماحول کو حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق صاف ستھرا رکھنے کی کوشش کی جائے۔

آپ اس رخ لوبیا اچھی طرح پختہ کریں، اندر سے سخت ہو جاتے ہیں اور کین والے لوبیا مجھے مہنگے لگتے ہیں انہیں بالکل پختہ کرنے کے لئے طریقہ بتادیں مہربانی ہوگی؟



صائمہ یوسف... رحیم یار خان

سرخ لوبیا یا کوئی بھی اناج خریدتے وقت دیکھ لیں کہ وہ نیا ہو، وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اناج سخت ہو جاتے ہیں اور دیر میں گلتے ہیں۔ انہیں اچھی طرح دھو کر نیم گرم پانی میں بھگوئیں ساتھ میں ایک کلو کے لئے ایک چائے کا چمچ میٹھا سوڈا شامل کر دیں۔ ڈھکن ڈھانپ دیں۔ 4-6 گھنٹے بعد پانی چھان کر الگ کر دیں اور تازہ صاف پانی

گیس اوون کا شیلیف بہت خراب ہو گیا ہے کافی عرصہ استعمال کی وجہ سے اس پر براؤن رنگ کی تہہ بن گئی ہے اسے صاف کرنے کا کوئی آسان طریقہ بتادیں؟

سعدیہ شمس... حیدر آباد



آپ کے اوون کا شیلیف بالکل صاف ستھرا ہو جائے گا۔ بن اور پزاکا ڈوٹھیک نہیں بنتا کبھی پانی زیادہ ہو جاتا ہے اور زیادہ تر یہی طرح سخت ہو جاتا ہے اور پھر ٹھیک طرح بیک بھی نہیں ہوتا امید ہے آپ کے لئے اچھا طریقہ ضرور بتائیں گی کہ نرم ڈوکس طرح گوندھا جائے۔



ہمایعقوب... عمر کوٹ

اس کے لئے سب سے اہم بات یہ ہے کہ میڈہ اور Yeast بالکل تازہ ہوں۔ ساتھ ہی اس نقطہ کو سمجھنا ضروری ہے کہ Yeast کے ساتھ گوندھنے والے آلے یا میڈے کو اس طریقہ سے نہیں گوندھیں جس طرح

عام چپاتی یا پرائٹوں کا آٹا یا میڈہ گوندھا جاتا ہے۔ جس میں ہم بار بار میڈے کو دہرا کرتے ہیں اور پھر دوبارہ کی لگاتے ہیں۔ آپ کی سہولت کے لئے ایک آسان اور بنیادی طریقہ پیش خدمت ہے۔ میڈے کو اچھی طرح چھان لیں اور آٹا گوندھنے کے بڑے لگن میں خشک میڈے کو اس طرح رکھیں کہ درمیان سے بلند ہو یعنی چھوٹی سی پہاڑی کی شکل میں اب اس کے وسط میں ایک گہرائی بنالیں اور اس گہرائی میں نیم گرم پانی یا Yeast اور چینی شامل کر دیں۔ 3-4 منٹ بعد ہلکے ہاتھوں سے گول دائرے میں حرکت دیتے ہوئے ان اجزاء کو کس کریں صرف انگلیوں کی پوریں استعمال کریں اور بہت آہستہ آہستہ مکس کر لیں۔ اس دوران ارد گرد موجود میڈے کو شامل کرنے میں جلد مت کیجئے بلکہ بہت معمولی مقدار میں بتدریج کناروں پر موجود میڈہ وسط میں موجود آٹے کے ساتھ ملائی رہیں۔ تھوڑی سی دیر میں تمام خشک میڈہ اکٹھا ہو کر ڈو کی شکل اختیار کر لے گا۔ اب کسی ہموار سطح پر یا پھر لگن میں مچائش ہو تو اسی میں میڈے کو تھیلی کے آخری حصہ سے اپنی مخالف سمت میں دھکیلتے ہوئے گوندھیں۔ اس طرح ڈو

میری عمر 14 برس ہے اور مجھے چکن تریا کی بہت پسند ہے۔ کئی مرتبہ تیار کرنے کی کوشش کی لیکن چکن کے پک کر تیار ہونے سے پہلے ہی سوس جل جاتا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ آپ میرا مسئلہ ضرور حل کریں گی؟

عظمی بدر... لاہور



سوس کے جلنے کی وجہ اس میں موجود چینی یا براؤن شوگر ہوتی ہے۔ ان میں سے کوئی بھی اگر سوس میں شامل ہو تو ایسی صورت حال ہو جاتی ہے۔ دراصل تو چکن کو سوس میں میرینٹ کرنے کے بعد اسٹرفرائی یا بیک کیا جاتا ہے لیکن اگر آپ محسوس کرتی ہیں کہ چکن کے پک کر تیار ہونے سے قبل سوس جلنے لگتا ہے تو پھر چکن کو میرینٹ کرنے کے بعد سوس سے علیحدہ کر دیں۔ چکن ٹاول سے

اچھی طرح سوس کو چکن پر سے صاف کریں اور پھر درمیانی سے ذرا زیادہ آٹھ پر چکن کو اسٹرفرائی کر لیں۔ سنہری مائل ہونے پر اس میں سوس شامل کر دیں۔ سوس گاڑھا ہو جائے تو چوبیس سے اتار لیں یا پھر چکن کے چھوٹے ٹکڑوں سے اسٹرفرائی کریں۔ کئی خواتین و حضرات بغیر میرینٹ کی گئی سادہ چکن کو پہلے اسٹرفرائی کر کے گولڈن کر دیں اور پھر درمیانی سوس شامل کر کے تھوڑا سا پکاتے ہیں لیکن بہتر ہوگا کہ اوپر دی گئی ترکیب کے مطابق بنالیا کریں۔ رفتہ رفتہ جاننا لگائے گا کہ بڑے گاؤ آپ با آسانی اصل ترکیب سے چکن تریا کی بنانا سیکھ لیں گی۔

Tip of the Month Contest کے نتائج

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن عنایازہ حبیب (فیصل آباد) نے حاصل کی
دوسرے میں لاہوری تنک کی ڈلیاں اور تیسرے تہہ در تہہ تھوڑا تھوڑا ایجادیں تو
کافی عرصہ تک کیڑے پیدا نہیں ہوتے
اس ماہ کے کونٹیسٹ میں نمبر نمبر ہندو ایشیا اور شمع ناز، سہیل و مال رزاق قرار پائیں۔
آپ بھی اپنی آواز بلند کریں اور 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب آپ
کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ۔

<http://www.daldafoods.com>
Dalda
ADVISORY
SERVICE

Helpline: 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website: www.daldafoods.com

میں ہلکی آٹھ پر گھٹنے کے لئے رکھ دیں۔ چچے بالکل نہ چلائیں ضرورت محسوس کریں تو لکڑی کا چچہ استعمال کریں۔ جب گھٹنے کے قریب ہوں تب تک شامل کریں، پہلے سے نمک شامل کر دیا جائے تو یہ دیر میں گھٹیں گے۔ مکمل گل جانے پر چولہا بند کر دیں اور کچھ دیر ڈھانپ کر رکھیں۔ پھر احتیاط سے چھان کر الگ کر لیں۔ فوراً ٹھنڈے یا سادہ پانی سے نہ دھوئیں۔ مصالحہ وغیرہ تیار کرنے کے بعد اس میں شامل کر دیں۔ ابلے ہوئے پنے یا لوبیا کو فوراً دھویا جائے تو وہ سخت ہو جاتے ہیں۔ ان احتیاط کو پیش نظر رکھئے اور بہترین نتائج حاصل کیجئے۔

میں نے ماش کی دال کو بھگو کر دہی بڑے بنائے تھے لیکن وہ پھولے بھی نہیں اور اندر سے کچے لگ رہے تھے۔ شاید کسی مرحلے پر غلطی ہوئی ہے آپ کی رہنمائی

ایمنڈ شیخ... ملتان

ماش کے بڑے بنانے کے لئے تازہ دال کا انتخاب ضروری ہے۔ اسے اچھی طرح دھو کر 4-6 گھنٹے کے لئے پانی میں بھگو کر چھانی سے چھان کر پانی نکال کر دھو کر چھان چو پر یا سل پر باریک پیس کر لیں۔ اس کے بعد حسب ذائقہ ہری مرچیں اور تھوڑی سی ادراک شامل کر لیں۔ پیسے کے بعد آمیزے کو ڈھانپ کر دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اب شامی کباب کی شکل کے بڑے بنا لیں اور دوران آٹھ ہلکی سے درمیانی تک رکھ دے۔ تیلنے کے فوراً بعد گرم بڑوں کو نمک کے پانی میں مت بھگوئیں۔ کم از کم 30 سیکنڈ بعد نمک کے پانی میں اتنی دیر بھگوئیں کہ بڑے پانی کو جذب کر لیں۔ اب ایک ہاتھ کی انگلیوں پر ایک ایک بڑے کو رکھیں اور دوسرے ہاتھ کی انگلیوں کی مدد سے ہلکا سا نچوڑ لیں۔ اس ترکیب سے بنائے جانے والے دہی بڑے زیادہ پھولتے نہیں اور ہلکی آٹھ پر شامل فرمائی ہوتے ہیں اس طرح اندرونی جانب سے پک جاتے ہیں۔ جسن کے بڑوں کی طرح ان میں جالی نہیں ہوتی اور اگر آپ جسن کے بڑوں کی طرح ماش کے بڑوں کو جالی دار بنانا چاہتی ہیں تو ماش کے پیسے ہوئے آمیزے میں معمولی سا سوڈا شامل کرنے کے بعد ڈھانپ کر آدھے گھنٹے کے لئے پکن میں رکھیں اور کڑا ہی میں گھی / تیل گرم کر کے درمیانی آٹھ پر پکڑوں کی طرح تلیں۔ یعنی انہیں شامی کباب جیسی شکل دینے کے بجائے نیل اسپون میں آمیزہ بھر کر کڑا ہی میں چھوٹی چھوٹی پھلکیاں سی تلیں۔ انہیں بھی زیادہ تیز آٹھ پر فرمائی نہیں کیا جاتا۔ اکثر گھرانوں میں ماش کے دہی بڑے اس ترکیب سے بھی تیار کئے جاتے ہیں۔ آپ اپنی پسند کے مطابق دونوں میں سے کسی بھی ترکیب سے بڑے بنا لیں اچھے نہیں گے۔

کیا ہوئیں سوس گھر پر تیار کیا جاسکتا ہے؟ شہناز علی... فیصل آباد

جی ہاں! کیوں نہیں۔ سو یا سوس میں پیسا ہوا لہسن یا لہسن پاؤڈر، براؤن شوگر، چلی گارلک سوس یا پیسی لال مرچ، پیسی کالی مرچ، سفید تلون کا تیل، پلینٹ ہٹ اور تھوڑا سا سفید سرکہ ملا لیں اور حسب ضرورت چکن، مٹن، بیف کی کسی بھی ریسیپی میں شامل کریں۔ اجزاء کی مقدار آپ اپنی پسند کے مطابق رکھئے۔ یہ وہ اجزاء ہیں جو کہ با آسانی دستیاب ہیں۔ خیال رہے کہ جتنی مقدار میں فوری ضرورت ہو اتنا ہی بنا لیں۔ اس میں نمک شامل نہ کیا جائے تو بہتر ہے۔ یہ سوس کئی دیگر اجزاء سے بھی تیار کیا جاتا ہے لیکن یہ ترکیب نہایت آسان، سادہ اور ذائقہ دار ہے۔ بعض خواتین اس میں ٹائری شامل کرتی ہیں لیکن سفید سرکہ کی موجودگی میں اس کی ضرورت نہیں ہے اسی طرح چاول کا سرکہ ہر گھر میں موجود نہیں ہوتا لہذا سفید سرکہ اعتدال میں شامل کیجئے۔ اسٹرفرائڈ کھانے ہوں یا اسٹیک اور باربی کیو، آپ کے گھر پر تیار کئے ہوئے سوس سے اچھے نہیں گے۔ اگر اسے گاڑھا کرنا چاہیں تو بلا تدر تھوڑا سا کارن فلاور شامل کر کے اچھی طرح کس کریں اور ہلکی آٹھ پر گاڑھا ہونے تک پکائیں اس دوران چمچ مسلسل چلاتی رہیں۔



خوبصورت ہونا بھی کسی چیلنج سے کم نہیں

ادا کارہ عتیقہ اودھو

30 برس پہلے ستارہ اور مہر النساء اور دشت کے علاوہ چھوٹی اسکرین پر متعدد ٹاک شو اور ایک فخر فلم ”جوڑر گیا وہ مر گیا“ عتیقہ اودھو کا کیریئر انہی زینوں کو عبور کرتے کرتے یہاں تک آ پہنچا ہے۔ بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ وہ پراپرٹی کا کاروبار بھی کرتی رہیں اور پچھلے چند برسوں میں وہ کاسٹیکس صنعت سے وابستہ ہو گئیں۔ آپ کی لپ لائٹس اور لپ اسٹیکس کی ریٹج خود ادا کارہ عتیقہ اودھو کی طرح خوبصورت ہے۔ شو بیز کے اس طویل سفر کی ایک عتیقہ اودھو ہمیں سنا رہی ہیں گفتگو کے دوران ہم نے ان سے پوچھا کہ...

”آپ کی خوبصورتی کا راز کیا ہے؟“

”پتا نہیں! میری تخلیق کے وقت قدرت کو ذرا فرصت مل گئی ہوگی (قہقہہ) ایسی بات نہیں ہے۔ خوبصورتی دیکھنے والے کی آنکھیں نظر میں ہوتی ہے۔ خوبصورتی کا راز تو اس میں ہے کہ کس طرح کی شکل ہو تو اس میں کس طرح کی کشش ہو جاتی ہے۔ میری تربیت کا احساس ہے کہ میں کس طرح کی کشش کا عنصر شامل نہیں رہا۔ یعنی مجھے کبھی احساس نہیں ہوا کہ میں کس طرح کی کشش کا عنصر شامل نہیں رہا۔ یعنی مجھے کبھی نظر میں نہ آئے۔ اب اگر میں نے کوآر ہے ہیں۔ کیریئر میں جتنی کامیابیاں ہیں وہ میری تنہا نہیں ہیں۔ ستارہ اور مہر النساء میں انور مقصود، ثانیہ سعید، ساجد علی نے اپنی اپنی جگہ محنت کی اور ایک دوسرے کو جذباتی سہارے دیے۔ شاید بہت نہ ہوتا۔ میرے خاندان نے میرے لئے ہر شعبے میں سہارا دیا۔ گھر میں میرے بچوں نے مجھے Support کیا تو میں نے بھی انہیں محبت اور وقت کا سرمایہ سمجھا۔ میں نے بیک اپ براڈ بنایا اب کم و بیش اس کی عمر دس برس ہو چکی ہے اور کامیابی سے آگاہ ہوا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ میں بریسٹ کیمر کے کام کے لئے عملاً کچھ کرنا چاہتی تھی۔ اداکاری اور پروڈکشن کے چیلنج بھی مد نظر تھے۔“



پوچھا کرتی تھی کہ یہ کیا کردار ہے؟ کہاں ہے آیا ہے اور اپنی کہانی میں سوسائٹی کو کیا بتانے جا رہا ہے، اس کے اثرات مختلف عرصے لوگوں پر کیسے مرتب ہو سکتے ہیں؟ اس لئے مجھے ہر کسی نے اپنے پروجیکٹ میں شامل نہیں کیا کہ جی تو دماغ والی ہیں۔ یوں میرے وقت کی بچت ہوئی اور اس وقت کو میں نے اپنی اولاد کی تربیت اور شخصیت سازی کے لئے وقف کر دیا۔

”ہمسفر، ڈرامہ سیریل کی فریڈہ کا کردار بھی منفی تھا۔ اس سے بھی معاشرے کی ایک بری سوچ رکھنے والی عورت کا پتا چلتا ہے وہ کیسے ادا کرنا قبول کیا؟“

”اس کا انجام دیکھا آپ نے کتنا برا ہوا۔ اولاد کی محبت میں گم ہو کر کسی مقصود پر توجہ نہ دیا۔ اس کا کردار وہ کتنے برس خوش رہ سکی یا اپنی اولاد کو مطمئن کر سکی بالآخر اسے سچ بولنا پڑا۔ بہو کو قبول کرنا پڑا، اسی حکاقت عمل کے باعث اس کا جی توڑن بھی ہو گیا۔ سن مائیکہ ماؤں کو اکھوتے بیٹوں کی محبت میں حد سے نہیں گزارنا چاہئے۔“

”آپ نے تن تنہا کاسمیٹکس کا کاروبار شروع کیا۔ کیا اس کا سبب یہ تھا کہ آپ نے تن تنہا کاسمیٹکس کا کاروبار شروع کیا؟“

”نہ شراکت داری نہ فرسٹ، اس بتنا سرمایہ ہاتھ میں تھا اسی سے کام شروع کر دیا۔ شکر ہے کہ وقت پر ٹیکس کی ادائیگی کر رہی ہوں۔ واقعی جب آپ اکیلے ہوں تو کاروبار چلانے کے لئے بوائےسک لینا پڑتا ہے۔“

”آپ کا ایک فکس سیاست کے شعبے میں بھی دیکھا۔ تبدیلی آخر تک تک آنے کی امید ہے؟“

”میں شرف کی Supporter ہوں۔ اس وقت کے پاکستان میں نے ایک ٹی وی چینل پر ان سے انٹرویو کیا تھا۔ لوگ کچھ سنیں مجھے ذاتی طور پر ان کی پالیسیاں پسند ہیں۔ وہ عام آدمی کی فلاح کی بات کرتے تھے جبکہ ہماری سیاست پروڈیروں، زمینداروں اور سرمایہ داروں کا غلبہ ہے۔ اس لئے پاکستان میں امیر و امیر ترین اور غریب، غریب تر ہوتا چلا جا رہا ہے۔ میں اس سے زیادہ سیاسی مقاصد نہیں رکھتی۔ پاکستان کی ترقی اور فلاح کا خواب دیکھتی ہوں اور اس میرے لئے انتہائی کافی ہے۔“

”8 برس پہلے آپ نے بریسٹ کینسر کی آگہی کے لئے معروف کینسر اسپتال سے اپنی خدمات پیش کیں کچھ وہاں کے تجربے ہمیں بھی بتائیے؟“

”میں اپنے ارد گرد چند ایسی خواتین کو دیکھ چکی تھی اور ان کی تکلیف کو محسوس کر کے اسپتال جی اور ان کے CEO ڈاکٹر فیصل سے مل کر اور بڑا دھک دیا یہ جان کر کہ پاکستان اس کینسر کے لئے دنیا کے چوتھے نمبر پر ہے۔ ایک زمانہ تھا جب لوگوں میں صحت کا شعور نہ تھا یا بیماری لاحق ہو جانے پر شرم و حیا کے مارے اس کا کسی سے تذکرہ نہیں کیا جاتا تھا مگر اب نہیں۔ ہم نے شعور اور آگہی کے لئے ہم چلائی اور دقا دقا چلائے رہتے ہیں تاکہ بروقت تشخیص کے بعد کسی بھی ناگہانی سانحے سے بچنے کے لئے چوکس ہو جائیں۔“

”کیمریئر میں خواتین کی کیا حالت ہے؟“

”میری تن تنہا نہیں ہیں۔ میری سہیلیاں ہیں۔ وہ دوسری تین تھیں انور مقصود، ثانیہ حسن اور پروڈیوسر سب ہی سے اپنی محنت کی اور ایک دوسرے کو جذباتی سہارا دیتی ہیں۔“

”ورنہ وہ سیریل شاید ہٹ نہ ہوتا۔“

”آپ کا کیمریئر 30 برسوں پر مشتمل ہے اور آپ Over Expose نہیں ہوئیں، اس بات میں کیا راز ہے؟“

”اس کا راز سادہ سا ہے کہ میں نے اپنی فیملی کو بھی وقت دیا ہے۔ دو مرتبہ شادی کے تجربے سے گزری، ایک دفعہ ناکامی کی صورت دیکھی اور پہلی شادی میں سے بچوں کو پران چڑھایا اور ان کی شادیاں کیں۔ ایکٹرز ایسوسی ایشن بنائی۔ جب میں جوان تھی تو لڑکیوں والے کو دار ملا کرتے تھے جو زیادہ تر محبت کے نگوں جیسے ہوتے اور عام زندگی سے جن کا تعلق نہ ہوتا تھا۔ اس طرح میرے لوگوں سے بچھڑے بھی ہوئے۔ میں ان سے

”کیا پرکشش لوگوں کے لئے زندگی زیادہ آسان ہوا کرتی ہے یعنی اس خداداد صلاحیت کے بل پر انہیں سخت جدوجہد نہیں کرنی پڑتی؟“

”نہیں! میں یہاں آپ کے خیال سے متفق نہیں۔ ویسے تو قسمت اور مقدر بہت بڑی طاقتیں ہیں جو غیر معمولی اور قابل قبول شکلوں والی خواتین کو بے پناہ کامیابیاں دے سکتی ہیں۔ پرکشش لوگوں کے لئے بے حد مشکلات ہوتی ہیں۔ ان سے توقعات بھی بہت ہوتی ہیں۔ لوگ بڑی مشکل سے آپ کو سکون سے جینے دیتے ہیں۔ میں نے تو اسی نوعیت کے تجربے عمر کے ہر حصے میں اٹھائے۔ اب بھی جگہ میں بانی بن گئی ہوں، کچھ لوگ مشکل میں ڈالنے کو تیار ہوتے ہیں۔“

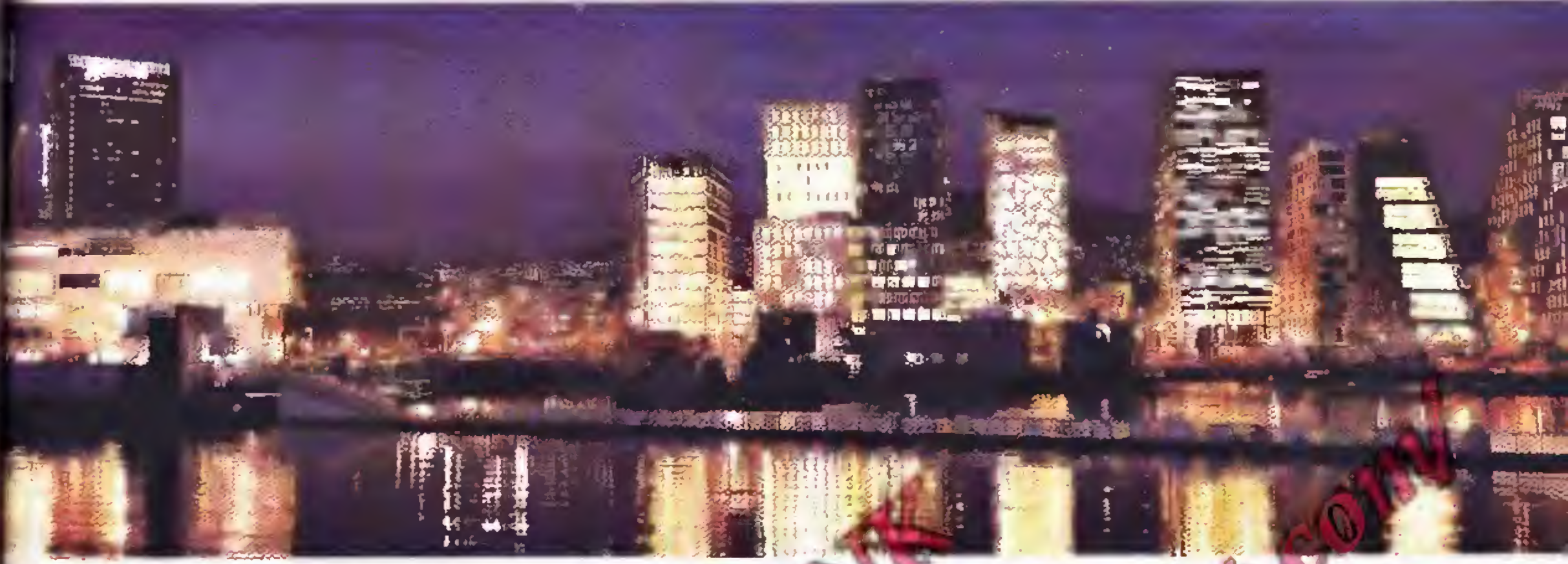
”آپ بیک وقت کس کس کام پر مہم جوئی کر رہی ہیں؟“

”پروڈیوسر اور اداکار، وقت کی کوئی اچھی سی ریسپی نہیں ہمیں بھی بتا دیجئے؟“

”کچھ مشکل نہیں آپ بھی ارد گرد خواتین میں سے بھی کئی دوستوں کے بیک وقت کر رہی ہیں۔ کبھی کبھی شکایت بھی ہو جاتی ہے اور ہوتا ہے ہر وقت خوش بھی نہیں رکھا جاسکتا۔ اپنے دل کو مار کر اپنی اپنا ہی کوئی کام کئی پر مال کر بچوں اور کام کو ایسٹ دینی پڑتی ہے۔ دنیا کی ہر دوسری عورت میری طرح چیلنجز سے بھرپور زندگی گزار رہی ہے۔ کچھ پکا پکایا اور تیار کسی کمی کو مٹاتا ہے اور کچھ کو میری طرح Struggle کر کے آنے والے وقت کے لئے سرمایہ کاری کرنی پڑتی ہے تاکہ اپنا اور بچوں کا مستقبل محفوظ کر سکیں۔“

”بڑھاپا جو آپ چند برس بعد اپنی دہلیز پر کھڑا محسوس کریں گی اس وقت کے لئے کیا کیا کام اٹھا رکھے ہیں؟“

”میں اس وقت عمر کے چالیسویں عشرے کے درمیانی عرصے میں کھڑی ہوں۔ سب سے پہلے تو خود کو یوزر نہیں سمجھوں گی اور ذہنی و باڈی کو کم سے کم کرنا چاہوں گی۔ میرے لئے خوبصورت ہونا بھی چیلنج سے کم نہیں اور اداکاری میں مجھ سے بڑی توقعات وابستہ کی جاتی ہیں۔ میں اپنے کام اور صلاحیتوں کو جتنا موقع ملا مزید نکھارنا چاہوں گی اور سماجی بہبود کے کام زیادہ کروں گی تاکہ لوگوں کے قریب آؤں۔ لائم لائف میں آنے سے پہلے میں عوامی اجتماعات، ریسٹورنس اور بازاروں میں اکیلی بھی چلی جاتی تھی۔ اب لوگوں سے کٹ سی گئی ہوں۔ جب بوڑھی ہونے لگوں گی تو پھر لوگوں میں آزادی کے ساتھ گھوموں پھروں گی۔ انہیں دوست بناؤں گی اور خوش رہوں گی۔“



اوسلو... ناروے کا دار الحکومت

انعام دینے کی روایت کا آغاز یہاں سے ہوا

درختاں فاروقی

اوسلو شہر ناروے کا دار الحکومت ہے۔ یہ نوبل انعام کی سر زمین ہے۔ یہاں سے نوبل انعام کی بنیاد رکھی گئی۔ چلے سب سے پہلے ہی روایت کا ذکر کرتے ہیں۔ ایک سویڈش کیسٹ الٹریڈ نوبل نے ڈائنامائٹ (ایک زوردار دھماکے سے اڑنے والا مادہ جو نائٹرو گلیسرین میں کسی اور چیز سے ملا کر تیار کیا جاتا ہے) جیسی میکانیکی ایجاد کی اور معاہدے سے ملنے والی رقم امن کے فروغ کے لئے کی جانے والی کوششوں کے لئے وقف کر دیں۔ 1901ء ہی میں الٹریڈ کے نام کے ایک عام کمعون کیا گیا تھا۔ آج تک فوکس، کیسٹری، بیڈن، لٹریچر، اکٹائکس اور امن کے شعبے میں کارہائے نمایاں انجام دینے والی عالی درجہ شخصیات کو دیا جاتا ہے اور اس کا عظیم اور باوقار ایوارڈ تسلیم کیا گیا ہے۔



Bygdoy

اس پارک کے احاطے ہی میں ایک میوزیم بھی ہے جسے اوسلو کا میوزیم کہا جاتا ہے۔ ہرے بھرے گھاس کو ڈھلوانوں اور سیدھے ہموار فرشی شکل میں اگایا گیا ہے۔



Frogner Park

یہاں نفاست سے چمکی نرم گھاس، موسمی پھول اور دستکاری کے ہنر سے آرائشی باڑھیں اور نامور مصوروں کے مجسمے دیکھے جاسکتے ہیں۔

1986ء میں یہاں پارلیمانی حکومت قائم ہوئی اور انیسویں صدی تک شہنشاہیت کا قیام رہا۔ یہ شہر اب تجارت، بینکنگ، جہاز رانی کی صنعت اور تیل برداری کے لئے اہم مرکز ہے۔ 2008ء میں اسے Beta World City کا درجہ دیا گیا۔ اب تک ہم سمجھتے تھے کہ ٹوکیو (جاپان) دنیا کا مہنگا ترین شہر ہے لیکن نئے اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ اوسلو اور میلبورن بھی دنیا کے مہنگے شہروں میں شمار ہوتے ہیں۔

شہنشاہوں نے ناروے سے ثقافتی و سماجی مراکز، محلات اور عجائب گھر تعمیر کئے۔ شاہراہوں اور بحری ذریعہ مال برداری کی صنعت کو فروغ دیا۔ اسی دور میں Akershus Castle بنایا گیا اور یہیں سے شہروں کے وسطی حصے میں شہنشاہ کے محل تعمیر کرنے کی روایت پڑی۔ اس سے پہلے اشرافیہ کی طرح شہری آبادی سے دور محلات تعمیر کرائے جاتے تھے۔

اوسلو کی چند قابل دید جگہیں

ہنر و ہریالی سیاحوں کو متحرک کر سکتے ہیں اس لئے اوسلو جا کر ایک نہیں متعدد پارک راستے کی تحقیق دور کر سکتے ہیں۔

تھا۔ ماضی میں City of Christiania کہلاتا تھا اور مقامی ماہرین تعمیرات میں اب Functionalist Style مقبول ہے۔ خوشی کا امر یہ ہے کہ شہروں میں کہیں کہیں یہ قدیم گھر نظر آتے ہیں۔

اوسلو کا موسم

موسم گرما میں 19-24°C اور سردیوں میں 12°C (54°F) تک ہوتا ہے۔ جنوری سے مارچ تک شدید سردی اور برفباری ہوتی ہے جبکہ اکتوبر سے مئی تک بارشوں کا موسم رہتا ہے۔

Opera House



ساحل کنارے آباد اس بین الاقوامی دلچسپی کے حامل اور پراپرٹس کو دیکھنے سال بھر میں درجنوں سیاح آتے ہیں۔ اس غنائی ڈرامے میں دلچسپی لینے کے ساتھ ساتھ ساحلی پٹی پر تفریح کے لئے تاننا بندھا رہتا ہے۔ خاص کر بہار اور گرمی کے موسم میں کشتی رانی کے پر لطف مظاہرے دیکھنے کو ملتے ہیں۔ ادویہ کی عمارت فن تعمیر کا اچھا نمونہ پیش کرتا ہے۔ یہی نظری میں لوگ اس کے گرد و ہوا جاتے ہیں۔

Nobel Peace Center



نوبل فاؤنڈیشن کی یہ تصوراتی حسن تھا کہ اس عمارت کے جس طرح کی کہانیاں گردش کرتی ہیں۔ دنیا بھر کے کیسا گروں اور دیگر عوامی اداروں کی شخصیتوں کی نگاہیں فاؤنڈیشن کے فیصلوں پر جمی ہوتی ہیں۔ یہاں دنیا بھر کے باکمال لوگوں کا کام سجا کیا جاتا ہے اور اس جگہ کو کلچر اور سیاست کا گڑھ کہا جائے تو غلط نہیں ہوگا۔ جدید ترین تکنیکی مہارتوں، نمائشوں، سیمیناروں اور مکالموں کے بعد کسی بھی ایک شعبے سے کوئی شخصیت منتخب کر کے عالی دماغ قرار دیا جاتا ہے۔ اس عمارت کو دیکھنے اور تصاویر بنانے کی اجازت محکمہ داخلہ سے لینی پڑتی ہے تاہم جو سیاح ایک بار اوسلو جاسے وہ ان جگہوں کے طلسم سے کبھی آزاد نہیں ہو سکتے۔

کولڈ ڈرنک کو لپک کر پکڑتے ہوئے دیکھا ہوگا۔ یہ جگہ 1892ء سے مختلف جرات آزما مقابلوں کے لئے مختص ہے اور اس جگہ پر مختلف بھول بھلیاں، اونچی چائیں، ٹیلی ڈھلوان، پتھر۔ پلے اور ہموار پل، چھوٹی اور گہری نہریں اور سبزہ ہریالی ہر چیز موجود ہے۔ دل میں ایڈونچر کی ہمت نہ ہو تو ہم جوؤں کو کھیلنا کودنا دیکھنے اور مسکراہٹ ہو کر واپس آجائیے۔

Ekeberg Town



یہ عمارتیں شہر ہے جس میں پارک بھی اسی نام سے مشہور ہے۔ بین الاقوامی اور نارویجن آرٹسٹوں کے فن پاروں کو اس نمائش کا حصہ بنایا گیا ہے مثال کے طور پر Salvador Dali یا Richard Hudson کی تصویروں سے سائبرس پہلے کے فولاد اور کانسی کی حالت آج بھی پہلے جیسی ہے۔

ذرائع مواصلات

یہ شہر میں بہترین مواصلاتی نظام ہے۔ ہر گز ہلکا ہلکا ہونے کے بغیر ہر ذریعہ مواصلات کو یہ شہر استعمال کر سکتا ہے۔

تاریخی گھر



یورپ میں کسی وقت لکڑی کی عمارت بنانے کا رجحان پسندیدہ قرار دیا جاتا

St. Hanshaugen



یہ پارک عوامی پارک کہلاتا ہے۔

Kunstneres Hus



یہ آرٹ گیلری 1930ء میں تعمیر ہوئی تھی اور جہاں مصوری کی عملی تربیت دینے کے لئے نئی گرامی مصوروں کو سکے جاتے ہیں۔

Holmenkollbakken



یہ اسکاکی چمپنگ ال ہے جہاں ہم جوئی سے دلچسپی رکھنے والے اپنا حوصلہ آزما تے ہیں۔ آپ نے ٹی وی اسکرین پر جرات آزمائی کرتے اور

منال ریسٹورنٹ (اسلام آباد)

فرحانہ احمد ہاشمی

The Monal
Restaurant

یہ اسلام آباد کے پہاڑوں کے دامن میں ڈالکھ دار جگہ ہے۔ اللہ تعالیٰ نے پاکستان کو سب سے پناہ دی ہے۔ ہر صوبے اور ہر شہر میں کوئی نہ کوئی خصوصیت ہے اور ہر جگہ کی اپنی پہچان ہے۔ اگر ہم کھانوں کی بات کریں تو لاہور ڈالکھ دار کی پہچان ہے۔ اسلام آباد کی پہچان ہے اور اسلام آباد کے ہر شہر و شہزادے اور ہر شہر و شہزادی کا تو کیا کہنا۔ آج ان کے ہی درمیان ایک ریسٹورنٹ کے بارے میں بتاتے ہیں۔

اسلام آباد سے 17 کلومیٹر دور کے فاصلے پر جب ہم ایک طرف سفر کرتے ہیں تو چڑھائی چڑھتے ہوئے اونچائی کی طرف پورے اسلام آباد کی طرف سے خوبصورت نظر آتا ہے۔ ایسے میں ہم اللہ کی تسبیح کرنا نہیں بھولیں گے کہ پہاڑوں کی کلاں کر بنایا جانے والا یہ راستہ بہت خطرناک بھی ہے جب ہم اوپر کی طرف چڑھائی کر رہے ہوتے ہیں تو بے ساختہ ہمیں ایئر بلو ہوائی جہاز کا کریش ہونا یاد آ جاتا ہے۔ یقین کیجئے دل یہ سوچ کر ہی خوفزدہ ہو جاتا ہے۔ بہر حال یہ زندگی کے موڑ ہیں۔ انہی پہاڑوں میں ہائی کنگ ٹریک بھی بنائے گئے ہیں۔ راستے میں آپ بندروں کی شرارتیں بھی دیکھ سکتے ہیں۔ لوگ گاڑیاں روک کر بندروں سے کھیلے بھی لگ جاتے ہیں۔ لیجئے ہم باتیں کرتے کرتے منال ریسٹورنٹ پہنچ گئے۔ گاڑی زونے ہماری گاڑی چیک کی جو کہ دور حاضر کی ضرورت ہے پھر ہمیں پارکنگ کی طرف بھیج دیا گیا۔ ایک اینڈر بہت زیادہ دُش ہوتا ہے اور ہمیں پہنچتے ہی احساس ہو گیا کہ آج بہت دُش ہے۔ گاڑی سے اترتے ہی ایک انتہائی سرد ہوا کا جھونکا ہم سے ٹکرایا۔ ایسا لگ رہا تھا برف کے سامنے کسی نے پتھر رکھ کر ON کردیے ہوں۔ آگے بڑھے تو دور تک نظر پڑی تو ہمیں احساس ہوا کہ آج لگتا ہے ڈینر Dinner کے ہی جانا پڑے گا مگر جلد ہی ہمارے لئے ایک میز رائج کر دی گئی۔ سردیوں کے حساب سے پورے ریسٹورنٹ کے میسر کو کور کیا گیا تھا اور اس کے اندر ایک میٹرک بیئر ٹاپ پر نصب کئے گئے تھے جس سے کافی حد تک سردی سے بچاؤ ہو رہا تھا۔ جب ہم تھوڑا Relax ہوئے۔ چاروں طرف نظر ڈالی تو سب کچھ بہت خوبصورت لگ رہا تھا اندھیرے میں اسلام آباد کی روشنیاں جگمگا رہی تھیں۔ سامنے ہی ہمیں Mariout ہوئی نظر آیا۔ فیصل مسجد خوبصورتی سے اپنی جگہ جگمگ کر رہی تھی۔ ابھی ہم یہ نظارہ دیکھ رہے تھے کہ ایک سکرین آواز سنائی دی جو کہ سجاد علی کا ایک ڈراما شروع کر رہا تھا ”تم ناراض ہو“ ہمیں ایسا لگ رہا تھا کہ اس کی اپنی آواز میں سجاد علی آگئے ہوں۔ مدھم انداز میں یہ گانا ریسٹورنٹ کو چار چاند لگا رہا تھا۔ آؤر ہم کرچکے تھے باری کیو پلیر کا اور پھر 20 سے 25 منٹ میں آؤر ہماری میز پر تھا جبکہ میں نے آپ کو بتایا کہ دُش بھی بہت تھا۔ اصل میں

بہت سارے لوگ بوفے لے رہے تھے۔ لاٹھ کا آؤر کیا تھا۔ انتہائی زبردست انتظام تھا۔ کھانے کو گرم رکھنے کے لئے بہت اچھی سسٹم لگائی تھی۔ کھانا جس کے نیچے ایک لاؤ کا بھی انتظام تھا۔ ہم نے کالی پلاؤ بھی کھا کر دیکھا۔ کالی پلاؤ کے اوپر بیف، چکن کے تیخ کباب ساتھ عربیہ کے ساتھ ساتھ روٹی، لیٹین کے لاؤ کا ساتھ دے رہا تھا کہ 2 گھنٹے تک بھی اتنی سردی میں کھانا گرم رہا۔ اصل میں یہ کباب ریسٹورنٹ کی سردی پر۔ منال پر خاص بات یہ ہے کہ کچن کی کڑواہٹ بہت کم ہے۔ سٹری قہی سب کی میز پر پلاسٹک میں Pack کر کے چمچے اور کائے میپسٹکے جاتے ہیں۔ سردیوں کے والوں کے یونیفارم بھی صاف ستھرے تھے جو کہ کسی بھی ریسٹورنٹ کی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ سرس اگر اچھی نہ ہو تو اچھے سے اچھا کھانا بھی بے بہرہ رہتا ہے۔ گرم گرم تیخ کباب جو کہ ناول سائز سے بڑے تھے بہت خوش ذائقہ تھے۔ پودینے کی چٹنی کے ساتھ بہت لطف آ رہا تھا۔ مگر ایک سے بڑا کرا ایک گرم تھا۔ ایک اور ریسٹورنٹ ہے وہاں بھی لوگ ان طرح انجوائے کرتے نظر آتے۔ دراصل دہشت گردی کی فضا سے لگ آ کر لوگ بھی سکون سے سب کچھ بھلا کر ایسے مقام ڈھونڈتے ہیں جہاں کچھ دیر کے لئے وہ انجوائے کر سکیں۔ ہم نے کھانا ختم کیا اب میری فیملی کھانے کے بعد بیٹھا کبھی کبھار ہی کھاتی ہے سو ہم وہ نہیں کھا سکے بس سب اپنی سیٹلی میں مصروف رہے۔ بوجی ہمیں پان کا کمین نظر آ گیا۔ بیٹھا پان ہم کبھی کبھار شوق فرماتے ہیں۔ بہت مزیدار تھا۔ رات کے ساڑھے گیارہ ہو گئے تھے۔ وقت کا پتا ہی نہ چلا۔ لوگ جانے لگے تھے ہم نے بھی جانے میں عافیت جانی کیونکہ رات میں جنگل سے جنگلی جانور بھی نکل آتے ہیں۔ آؤر ہمیں اور سانپ بھی بڑی تعداد میں پائے جاتے ہیں۔ بہر حال ہم خیر عافیت سے اپنی منزل تک پہنچے۔ دوسرے شہروں سے آنے والوں کو میں یہ ضرور پیغام دوں گی کہ جب آپ اسلام آباد آئیں تو پیر سو باؤ کے اس مقام کو نہ بھولیں یقین کیجئے قدرتی نظارے کیہ کر طبیعت خوش ہو جاتی ہے۔

کالی پلاؤ

http://www.paksociety.com

محبت کی خاطر



سے بولنا بھی نہیں سیکھا تھا مگر اس کی ماں اس سے باتیں کرتی رہتی تھی۔ اکیلے میں اس کا جواب سننے بغیر وہ کچھ نہ کچھ بولتی رہتی تھی۔ مجھے عجیب سا لگتا مگر ان دونوں کے لئے عجیب نہیں تھا۔

ہم دونوں کی محبت مختلف تھی مجھے اچھا نہیں لگتا کہ میں شمع کی کسی بات سے انکار کروں۔ اسے کہیں جانا ہے، لان میں گھاس پہ دوڑنا ہے، باہر سانگیل پہ گھومنا ہے، جنگ کھانا ہے، کوک پینا ہے، میں انکار نہیں کرتا مگر میری بیوی کا طریقہ کار مختلف تھا۔ وہ اس پر پابندیاں لگاتی۔ اچھا برا کھانا کیا ہے، کیا کھانا ہے، کیا نہیں کھانا، کیا پینا ہے، کیا نہیں پینا، کہاں جانا ہے کہاں نہیں جانا۔ میرے خیال میں میری بیوی نے شمع کے اندر ایک ایسی شخصیت کو پروان چڑھایا جو اچھے برے میں تمیز کر سکتی تھی۔ یہ صرف مائیں کر سکتی ہیں۔ اچھی ماؤں کے اچھے بچے ہوتے ہیں اور بری ماؤں کے برے بچے۔

شمع ہمارے پورے خاندان میں خوبصورت ترین لڑکی تھی۔ وہ دسویں کلاس میں ہی تھی کہ خاندان اور خاندان کے باہر سے اس کے رشتے آنے شروع ہو گئے۔ ہم نے تو سوچا بھی نہیں تھا کہ اس کی شادی اتنی جلدی کریں گے۔ میرا خیال تھا کہ اسے پڑھائیں گے، لکھائیں گے اور ڈاکٹر بنائیں گے اور درحقیقت شمع خود بھی ایسی چاہتی تھی۔ شمع کے تینوں بھائی بھی اچھا پڑھ رہے تھے مگر کسی نے بھی ڈاکٹر بننے کی خواہش کا اظہار نہیں کیا ایک الیکٹرونکس پڑھ رہا تھا، ایک کی دلچسپی کمپیوٹر میں تھی اور ایک نے کراچی کے آئی بی اے میں داخلہ لے لیا تھا۔

شمع کو آسانی ہے میڈیکل کالج میں داخلہ مل گیا۔ شمع کے میڈیکل کالج میں آخری سال کے تھے۔ وہ دونوں بڑے بیٹے امریکہ چائے تھے اور ہم نے ان کی شادیاں بھی کر دی تھیں۔ چھوٹا بیٹا سراسیم بی اے کے بعد کراچی میں ہی کام کر رہا تھا مگر ساتھ ساتھ وہ بھی امریکہ جانے کی تیاریوں میں لگا ہوا تھا۔

ملک کے حالات ایسے نہیں تھے کہ ہم انہیں منع کرتے۔ نہ چاہنے کے باوجود ہم نے انہیں جانے دیا تھا اور یہ بھی پتہ تھا کہ یا سراسیم چلا جائے گا۔ ہم دونوں بیاں بیوی کو ان کا مستقبل عزیز تھا۔ کراچی تو ایک ایسا شہر ہو گیا تھا جہاں کبھی کبھی کسی وقت کوئی بھی انہیں مار جاتا۔ اگر انہیں موقع تھے کہ وہ امریکہ جا کر تعلیم پورے کر لیں اور وہیں رہیں۔ یہاں تو سیاسی اور سیاسی تعلقات پر کام ہوتے ہیں۔ ایسے حالات میں اچھا ہی تھا کہ میرے بیٹے ملک چھوڑ گئے تھے۔ ہمارا کیا تھا ہم تو مر جائیں گے۔ ہماری وجہ سے ہمارے بچے کیوں ترقی نہ کریں۔

پاکستان میں نہ تو قابلیت کی قدر نہیں کی جاتی نہ ہی پیشہ دارانہ مہارت کی وجہ سے ترقی ہوتی ہے۔ یہاں تو سیاسی اور سیاسی تعلقات پر کام ہوتے ہیں۔ ایسے حالات میں اچھا ہی تھا کہ میرے بیٹے ملک چھوڑ گئے تھے۔ ہمارا کیا تھا ہم تو مر جائیں گے۔ ہماری وجہ سے ہمارے بچے کیوں ترقی نہ کریں۔

میڈیکل کالج کے آخری سال میں شمع کے لئے آئے ہوئے کئی رشتوں میں سے ایک رشتہ ہم سب کو پسند آیا تھا۔ پرویز اچھے خاندان کا پڑھا لکھا فرد تھا۔ (جاری ہے)

میں گیا ہوا شمشے کا کھڑا نکالا۔ وہ سو سو کر کے ہر آتے جانے کو دینی ایڑا دکھاتی رہی۔ شروع میں یقیناً اس کے پیروں میں درد رہا ہوگا اور میں اس کی تکلیف اسے ہونے لگی تھی۔ اتنا ہی درد مجھے ہورہا تھا۔ پورے ہفتے ہم پریشان رہے۔ میرا خیال نہیں چلتا تھا کہ میں اپنی کڑیاں کلوے میں پڑے ہوئے زخم کو کس طرح سے جلد از جلد اچھا کر دوں تاکہ اسے کوئی تکلیف نہ ہو۔

تین بیٹوں کے بعد وہ بڑھ چکی تھی جس کے بعد ہم دونوں میاں بیوی کی زندگی بدل کر رہ گئی تھی۔ ایسا بگڑا ہوا گھرانہ ہے پیار نہیں تھا یا تم تھا۔ وہ بھی ہمیں اتنی ہی عزیز تھے مگر شمع کی بات سن کر ان کی وہ ہارے گھر میں روشنی کی طرح پھیل گئی تھی، ہماری زندگیوں میں اس نے ایک بھر دیئے پورے گھر میں جیسے کوئی نور کی بارش شروع ہو گئی تھی۔ جس نے شمع کے دل میں ہر اچھی بات کے لئے شوق کا جذبہ پیدا کیا اسی لئے ہم نے ان کی نام بھی شمع رکھا تھا۔

شمع کی زندگی کا ایک ایک بل مجھے یاد ہے۔ ہم ماں باپ اور اس کے تین بھائی ہر وقت اس کے آگے پیچھے گھومتے رہتے تھے۔ اس کی شرارتیں درگزر کرتے، اس کی بدتمیزی کو بھول جاتے، اس کی ضد کو نہالنے نہیں اس کی فرمائش ضروری پوری ہوتی، اس کی پسند سب کی پسند بن جاتی، اس کی ناپسندیدگی کا ہر ایک کو خیال ہوتا۔ ایسا لگتا تھا کہ ہم سب اس کے لئے کام کر رہے ہیں۔ ایسی تھی ہماری بلی شمع۔

شمع بہت ذہین تھی۔ اسکول میں خوب پڑھتی اور عجیب بات ہوتی کہ ہم سب کے بے جالا ڈیپار کے باوجود شمع بگڑی نہیں تھی۔ اس بات کے لئے میں اپنی بیوی کا شکر گزار ہوں جس نے شمع کے دل میں اچھی بات کے لئے شوق کا جذبہ پیدا کیا۔ شمع کے اپنی ماں سے بڑے خصوصی تعلقات تھے دونوں ماں بیٹی گھنٹوں نہ جانے کیا کیا باتیں کرتی رہتی تھیں۔

مجھے یاد ہے جب وہ صرف دو تین سال کی تھی اور ابھی اس نے صحیح طریقے

میں نے اس کے سرخ و سفید جاذب نظر چہرے پر چوڑی پہنائی اور وہ خوب خوبصورت ذہین آنکھوں کے درمیان گولی ماری تھی۔ اس کا خوبصورت دلورہا پتلا ہوتا ہوا چہرہ اب تک میرے سامنے ہے۔ پہلے اس کے چہرے پر حیرت ہی حیرت نظر آتی اس نے سوچا بھی نہیں ہوگا کہ میں وہاں آؤں گا اور یہ تو اس کے تصور اور خواب و خیال میں بھی نہیں ہوگا کہ میرے پاس ہسپتال ہوگا اور میں اسے نکال کر چلا بھی دوں گا۔ ہسپتال کے دھماکے میں اس کی چیخ دہ گئی تھی۔ خون کا فوارہ اس کے ماتھے سے ابلا اور وہ دھڑام سے زمین پر گر گیا تھا۔

یہ میرا پہلا اور آخری قتل تھا۔ میں نے زندگی میں کبھی بھی نہیں سوچا تھا کہ میرے پاس اسلحہ ہوگا کوئی ہسپتال ٹی ٹی ماؤز اور میں کسی قتل بھی کروں گا مگر اس دن میرے پاس اس کے علاوہ کوئی چارہ نہیں تھا کہ میں اسے قتل کرتا۔ اگر میں اسے قتل نہیں کرتا تو شاید سکون کی وہ نیند نہیں سو پاتا جو اب میرا مقدر ہے۔ میں جیل کی ایک کوشٹری میں روزانہ بہت اطمینان سے سوتا ہوں اور امید کرتا ہوں کہ جلد ہی مجھے پھانسی مل جائے گی۔ مجھے خطرہ خدشہ اور خوف صرف یہ ہے کہ یہ قوت فوج مجھے سزائے موت کے بجائے عمر قید کی سزا دے دے۔ اگر ایسا ہوا تو زندگی مشکل ہو جائے گی۔ بہت مشکل۔

وہ صرف دو سال کی تھی جب ایک گلاس گر کر ٹوٹ گیا۔ چھوٹا سا گلاس۔ کہتے ہیں ان چھوٹے گلاسوں میں اندر سے ہوا اور گیس بھری ہوتی ہے اول تو یہ ٹوٹے نہیں اور اگر ٹوٹتے ہیں تو کچی کچی ہو جاتے ہیں۔ وہ گلاس بھی ٹوٹ کر زمین پر پکھر گیا۔ گلاس ٹوٹنے کی آواز سن کر وہ چوکی اور اپنے ننھے ننھے پیروں پہ دوڑتی ہوئی کمرے میں آگئی تھی۔ کمرے کے دروازے پہ کالج کا ایک چھوٹا سا گلاس اس کے سیدھے ہیر کی ایڑی میں گھس گیا۔ مجھے لگا جیسے یہ کالج کا گلاس میرے دل میں اندر تک گھس چلا گیا ہے۔

وہ مسلسل رورہی تھی۔ بڑی مشکل سے ہم نے اس کے سیدھے ہیر کی ایڑی

اس کے چہرے پر

سلیم احمد

جس نے تیری آنکھوں میں شرارت نہیں دیکھی
وہ کہے کہ اب اسے محبت نہیں دیکھی
اک سو پہرے خواب میں لہرا سا گیا تھا
بھڑول میں کوئی چیز سلامت نہیں دیکھی
آئینہ تجھے دیکھ کر گنوار ہوا تھا
شاید تیری آنکھوں کے وہ رنگت نہیں دیکھی
نہایت کیا ہو بھی، جو موجود نہیں تھا
وہ جس دہلیز کی سخاوت نہیں دیکھی
تو اری ہے قیامت تو تھا
تو اسے میری حالت نہیں دیکھی
شاید اس باعث وہ فرداں ہے ابھی تک
سوئے ہے تجھی رات کی ظلمت نہیں دیکھی

فیض جلالی

جس نے تیری آنکھوں میں شرارت نہیں دیکھی
وہ کہے کہ اب اسے محبت نہیں دیکھی
اک سو پہرے خواب میں لہرا سا گیا تھا
بھڑول میں کوئی چیز سلامت نہیں دیکھی
آئینہ تجھے دیکھ کر گنوار ہوا تھا
شاید تیری آنکھوں کے وہ رنگت نہیں دیکھی
نہایت کیا ہو بھی، جو موجود نہیں تھا
وہ جس دہلیز کی سخاوت نہیں دیکھی
تو اری ہے قیامت تو تھا
تو اسے میری حالت نہیں دیکھی
شاید اس باعث وہ فرداں ہے ابھی تک
سوئے ہے تجھی رات کی ظلمت نہیں دیکھی

شہزاد احمد

جس نے تیری آنکھوں میں شرارت نہیں دیکھی
وہ کہے کہ اب اسے محبت نہیں دیکھی
اک سو پہرے خواب میں لہرا سا گیا تھا
بھڑول میں کوئی چیز سلامت نہیں دیکھی
آئینہ تجھے دیکھ کر گنوار ہوا تھا
شاید تیری آنکھوں کے وہ رنگت نہیں دیکھی
نہایت کیا ہو بھی، جو موجود نہیں تھا
وہ جس دہلیز کی سخاوت نہیں دیکھی
تو اری ہے قیامت تو تھا
تو اسے میری حالت نہیں دیکھی
شاید اس باعث وہ فرداں ہے ابھی تک
سوئے ہے تجھی رات کی ظلمت نہیں دیکھی

<http://booksbankpk.blogspot.com/>



کراچی میں منعقدہ چند ثقافتی تقریبات کا احوال



کامیاب ہونے والے ڈیزائنرز یا کمپن شیخ، عمر فاروق، ثانیہ مسقطیہ اور قومی انصاری قرار پاسے۔ ہمیں اس وقت بڑی حیرت ہوئی جب نامی گرامی ڈیزائنرز نے یونیفارم کے لئے ایسے ڈیزائن تخلیق کئے جنہیں دوران پرواز پہننا نہ تو باسکولت کہا جاسکتا تھا نہ ہی ایئر لائن اور قومی پرچم کے مخصوص رنگوں سے ہم آہنگ ہی قرار دیا جاسکتا تھا، گوکہ ثانیہ مسقطیہ نے بھی زرد اور نیلے کا اس رنگ کے اسکارف کے ساتھ براؤن رنگ کے Caps کا استعمال کیا تھا اور ڈیزائن میں خاصی جدت تھی جسے حاضرین اور جرنل نے بے انتہا پسند کیا۔ فیصلہ کن رائے کی یہ رکھا مسافر کو یقین بھانے گی۔

اور جدت کا استخراج چاہتے تھے فلم کے ڈیزائن میں پاکستانی عملے کی منفرد سی پہچان ہو۔ چنانچہ اس تخلیقی عمل میں ندا ازاد، سون کریم، شمعون سلطان، فہد حسین، قومی انصاری، علی ڈیٹان، بلال سلطان، ثانیہ مسقطیہ، سکیل نمبر، HSY، یا کمپن شیخ، مینا لاکھانی، عمر فاروق، شہناز امین، شادی انصاری کے علاوہ سو نیا بانہ نے شملوار، قمیض، شیروائی، جیکٹ اور اسکارف کے رنگ، شیش اور اسکرٹ بلاؤز کے خوبصورت ڈیزائن پیش کیے۔ اس فیشن شو کی جگہ پر مشہور منصور و ڈیزائنر تکمیل سہگل، سنی انوار، نازن شاہ، طارق امین، شہناز امین، اور زینا بختیار شامل تھیں جبکہ

PIA کا فیشن شو، سہولت اور جدت کا نماز
پاکستان انٹرنیشنل ایئر لائنز یعنی ہماری قومی ایئر لائن کے لیے ہوا دار اورب (یونیفارم) معروف ڈیزائنر ٹامید اظفر نے ایئر لائن کے لیے بہترین بعد از ان تھوڑی بہت تبدیلیوں کے ساتھ اسے اختیار کیا جاتا رہا۔ مد شو کی جگہ پی آئی اے کے جیسرٹن فیئر نواز نے ملک کے نامور اور ابھرتے ہوئے ڈیزائنرز سے فضائی میزبانوں اور دیگر عملے کے لئے دار اورب کے لئے فیشن شو کا انعقاد کروایا۔ ایئر لائن کی ترقی اور مالی خسارے کو پورا کرنے کے عزم کے ساتھ ساتھ وہ فضائی میزبانوں کے لباس کی تبدیلی کے لئے سہولت



”ہومن جہاں“ نوجوانوں کے کیریئر پر ایک خوبصورت فیچر فلم

نوجوان ہدایت کار عامر رضا نے اپنی فلم کا آخری منظر فلم بند اور کیمرا کھڑ کر کے ہی پریس کانفرنس منعقد کی۔ کراچی شہر کے مرکزی باغیچہ فرینز مال میں فریجہ الطاف اور عامر رضا نے شاندار تقریب منعقد کی جس میں فلم کے مرکزی اداکاروں ماہرہ خان، شہریار منور اور عدیل حسین کے علاوہ بھرتی انصاری اور دیگر آرٹسٹوں نے شرکت کی۔ فلم کا مرکزی خیال نوجوانوں کے کیریئر اور والدین کے خواہوں کی غمازی کرتا ہے۔ نوجوانوں پر کیریئر کے انتخاب کے لئے پڑنے والے دھچکا دھوکے کو نہایت موثر انداز میں کچرا کر کیا گیا ہے۔ اس موقع پر اداکاروں نے پاکستانی فلمی صنعت کے احیاء کے لئے کی جانے والی سنجیدہ کوششوں کو سراہا۔ ماہرہ خان سے ان کی پڑوسی ملک کی فلم ریکس کے بارے میں بھی پوچھا گیا۔ بہر حال یہ بڈ کار پش ماہرہ خان کا نہیں تھا ”ہومن جہاں“ کا تھا، جس سے شائقین فلم کی توقعات وابستہ ہیں۔

”پاکستان فیشن ویک“ کراچی کے ڈیزائنرز کے لئے بھرپور پلیٹ فارم

گذشتہ دنوں فیشن ویک کراچی کے زیر اہتمام چند نئے اور کچھ نامی گرامی ڈیزائنرز کو موسم بہار اور گرمیوں کے ملبوسات پیش کرنے کا پلیٹ فارم مہیا کیا گیا۔ اس فیشن شو میں ثانیہ مسقطیہ اور مدیحہ ریاض کے ملبوسات زیادہ پسند کئے گئے جبکہ ندا ازاد کے اسٹائل کو ڈیزائنرز نے خوب سراہا۔ اس فیشن شو میں مغربی طرز کے لباس کو لان سے تیار کرنے کے بعض بہت اچھے تخیل پیش کئے گئے تھے بہر حال ابھرتے ہوئے ڈیزائنرز کے لئے اپنی نوعیت کا بھرپور پلیٹ فارم تھا۔



لاہور سے یاقین... سفر نامہ

مصنف: مستنصر حسین تارڑ

قیمت: 900 روپے

ملنے کا پتہ: سنگ میل پبلی کیشنز، لاہور

سفر پر لکھیں تو ایک عالم حیرت آپ کا منتظر ہوتا ہے۔ اپنے ویس کی مٹی اور لوگوں سے علیحدہ ہو کر آپ ان گنت تجربات سے گزرتے ہیں۔ دنیا میں کچھ ایسی جگہیں بھی ہوتی ہیں جہاں کے عجائب خانے اور قدیم داستانیں ہماری ثقافت سے میل کھاتی ہیں۔ جہاں سرسبز چراگاہ کا شہر ایک مٹی کی دیوار کے گہرے چھین کا شہر بن گیا۔ آج کا صدر مقام لاہور بھی ہے۔ مستنصر حسین تارڑ بایا سفر نامہ نگار، ڈرامہ نگار اور اردو کا ویران بھی ہیں۔ ہر گزرتے کا شوق اور پھر اسے بیان کرنے کا عمدہ ذوق رکھتے ہیں۔ آپ نے ہمیں لاہور سے لے کر یاقین تک حسرتوں کی کچھ بھڑی پر سیلوں پر چلے جا کر انہوں کا شہر ترپان، تاشقور، خان، خجرات، آتش زدہ دیکھتے پہاڑ، محرابے، نگار، سنگ، دروڈ (شاہراہ ریشم) کے قدیم پہاڑ اور دیگر عجائبات سے کم تو نہیں۔ سنگا سنگ کے کسان فارغ وقت میں مصوری کرتے ہیں۔ زیر تبصرہ کتاب لاہور سے لے کر یاقین تک کا سفر نامہ ہے۔ سنگ میل پبلی کیشنز والوں نے کتاب کو شائع کیا ہے۔

دیاردل

کاسٹ: عابد علی، میکال، ذوالفقار، منعم سعید، پرویز بھٹو اور دوسرے
ہم نیٹ ورک



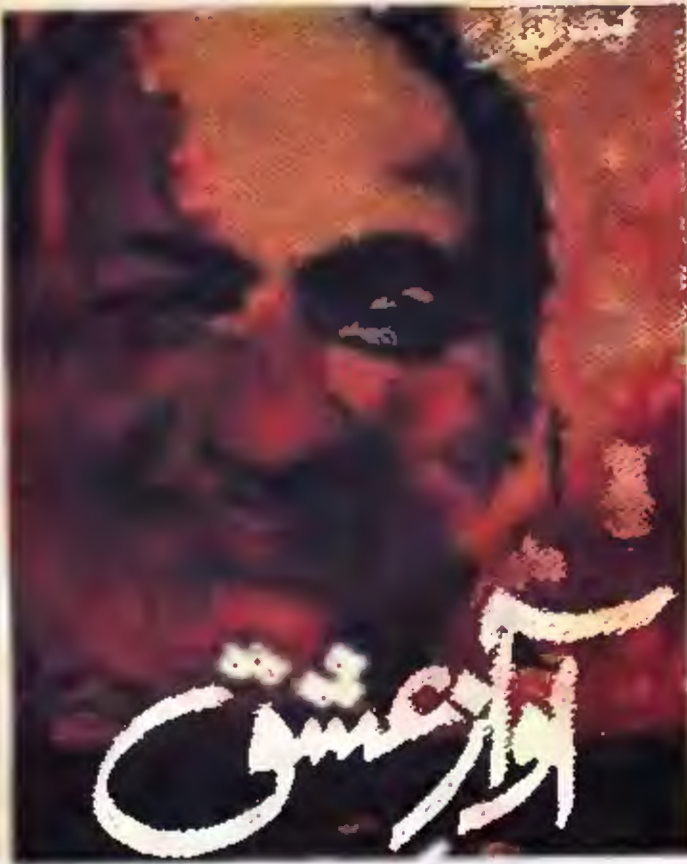
چنانچہ دیاردل کی کہانی تو سب کو قریب و دور پر طاری کر لے اپنی جوں کو کہیں چھوڑ سکتا یعنی اپنی اصل سے ہاتھ نہیں اٹھا سکتا۔ دیاردل زمیندار اور متوسط طبقے کے درمیان چھری لائن جنگ کی کہانی ہے جس پر نوجوان جابر دیوٹی کی بھینٹ بچ جاتے ہیں۔ دیاردل جاگیردار رشتہ جوڑتے وقت حسب نسب اور مالی حیثیت کو مقدم رکھتے ہیں۔ یہی حال عابد علی کے کردار نے میکال حسن اور منعم سعید کے ساتھ کیا ہے۔ دیکھا جائے تو یہ کردار محض واقعات نہیں، معاشرتی بے بسی اور مجبور یوں کے قصے ہیں۔ دیاردل کا منظر نامہ ناظرین کو سوچنے پر مجبور کرتا ہے۔ کہانی کا آغاز گرج سے ہوا ہے۔ بہر حال کہانی جاندار اس وقت ہوگی جب یہ نوجوان زندگی کو اپنے گرج سے جینے کی تحریک کو کامیابی سے اٹھاتا ہے۔ کہانی کے آئندہ اقساط میں ان کی بغاوت صبر کی قوت پامال کرتی ہے یا وہ بے چارگی کی چاروا تار سے لٹک جائے گا۔ دیاردل میں فطرت کی عکاسی بہت پر تاثر انداز میں کی گئی ہے۔

3 بہادر

کاسٹ: علی خان، بہروز بھڑواری، زہاب خان، منیبہ یاسین، حیرا شاہد، بسام شازلی، مصطفیٰ چنگیزی، بدر قریشی
ہدایت کار: شرمین عبید چنائے

پاکستان کی دو ایجنسیوں نے یورپی اور مشرق وسطیٰ کے ممالک میں دھوم مچا دی ہے۔ پہلی فلم برقعہ یونچرز ہے جسے متعدد فلمی مقابلوں میں شاندار ریسنس ملا اور ایوارڈ بھی ملے۔ اسی طرح دوسری فلم 3 بہادر انشاء اللہ 22 مئی تک پاکستانی سینماؤں میں ریلیز کی جا رہی ہے۔ شرمین عبید چنائے نے اس سے پہلے دیہی اور قصباتی علاقوں کی خواتین پر تیزابی حملوں سے متعلق دستاویزی فلم بنا کر آسکر ایوارڈ اپنے نام کیا تھا جو یقیناً ان کی شبیہ روز محنت کو خراج تحسین تھا۔ 3 بہادر پاکستانی بچوں آف، سعدی اور کامل کی کہانی ہے جو روڈن بستی میں رہتے ہیں اور یہاں کے بچوں کو پیش آنے والے مسائل کو حل کرنے کی ٹگ دو دیتے ہیں۔ فلم کا ساؤنڈ ٹریک موسیقار و گلوکار شیراز اہل نے تیار کیا ہے۔ کلشن ایجنسی میڈیا موضوع اور فلم کے پروے پر مختلف ٹیلی ویژن چینل پر دکھائے گئے۔





آواز عشق، محمد رفیع

مصنف: قیصر اقبال

صفحات: 343

قیمت: 550 روپے

ناشر: ساجد 46/2 بک اسٹریٹ، مریٹھ روڈ، لاہور

للم کے اداکاروں اور گلوکاروں کی سوانح حیات کو بہت دلچسپی سے پڑھا جاتا ہے لیکن اگر لکھنے والے قیصر اقبال جیسے موسیقی کا فہم رکھنے والے ہوں تو یہ حسن و آواز ہو جاتا ہے۔ یہ ایک سنجیدہ نوعیت کی کتاب ہے۔ رفیع کی مدھر اور سریلی آواز کے صرف قصیدے ہی نہیں ہیں بلکہ ان کی گائیکی کے سفر کی جدوجہد اور شہرت کے دور تک کی تفصیلات روئیداد رقم کی گئی ہے۔ قیصر نیشنل کالج آف آرٹس لاہور سے گریجویشن کے بعد اب امریکہ میں قیام پذیر ہیں۔ وہ تعلیمی اعتبار سے مصنف اور ادیب ہیں۔ نیشنل کالج آف آرٹس لاہور سے گریجویشن کرنے کے بعد امریکہ میں مصوری اور تدریس سے وابستہ ہیں۔ کتاب میں آواز کی تاریخ، مقام اور محاسن پر سب سے حد پر مغز تحریر شائع کی گئی ہے۔ موسیقی اور گائیکی کے شائقین کے لئے یہ کتاب کسی نادر دستاویز سے کم نہیں۔

خدا دیکھ رہا ہے

کاسٹ: جمل علی، بشری القادری، آغا علی، ناصر علی، عمران اسلم

ڈائریکٹر: صبیحہ سومار

اے پلس

میں اور مستحارہ جیسے معتبر لفظ کو استعمال کر کے دھوکا دینے اور لوگوں کی زندگیوں سے کھیلنے والی خالہ کی ایک ایسی انوکھی داستان جو اپنی ہی انوکھی جہش اور اپنی انا کی خاطر مستحارہ کے جواب کو جھوٹ میں بدل کر رہتی ہے۔ خالہ بی بی کا مستحارہ جو کہ حید کے حق میں ہوتا ہے لیکن وہ اپنی انا کی خاطر اور اپنے بیٹے معیز کی باتوں میں آکر اپنی بی بی کی شادی عدنان سے کرادادیتی ہے جو کہ ایک بڑا بھگوان ہے۔ زویا کی زندگی سے کھیل کر کیا خالہ کو اپنے گناہوں کا احساس ہوگا؟ کیا ایک ماں اپنی بیٹی کے ساتھ ایسا بھی کر سکتی ہے؟ کیا خدا سب دیکھ رہا ہے۔ اس عبرتناک کہانی میں اگلا موڑ کیا ہوگا یہ دیکھنے کے لئے ہر جمعرات رات 8 بجے اے پلس چینل دیکھنا ضروری ہے۔



Before I Wake

کاسٹ: کیٹ بوسورتھ، تھامس جین، جیک ٹریملے اور انیہا کش

ڈائریکٹر: مائک لیلیگن

سلسلی خیز عجائبات اور پراسرار واقعات ہماری فلموں کے شائقین خوش ہو جائیں کہ نئی کہانی کے مبینے میں Before I Wake جیسی اچھی فلم منظر عام پر آ رہی ہے جس کے ٹریلر نے شائقین کو متحیر کر دیا ہے۔ مائک لیلیگن کی ہدایت کاری میں بننے والی اس فلم کی کہانی ایک ایسے جوڑے پر مبنی ہے جو ایک پیچیدہ پیچ کو گود لے کر مشکلات میں گھر جاتا ہے۔ یہ مشکلات کیسی ہیں؟ تو ہم پرست اس کو کس زاویے سے دیکھ رہے ہیں؟ بھلا بچے کا ان واقعات سے کیا تعلق ہے؟ یہ سب تو فلم دیکھ کر ہی پتا چلے گا لیکن اب تک سینما نوگرانی، ایلیٹنگ اور موسیقی کے شعبے سراسر جا رہے ہیں۔ غلط تکنیک پر مبنی یہ تحریر مودی یقیناً آپ کو متاثر کر سکے گی جسے ایک بار تو دیکھا جاسکتا ہے۔

Before I Wake



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✦ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

PRESERVES NATURAL
GOODNESS

HEALTH SHIELD

VITAMINS: A, D & E

ANTIOXIDANTS

3 & 6



ڈالدا

کوئی جوڑ کھ پیار سے

کوئی آئل